

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ИСКУССТВО **ДЖИУ ДЖИТСУ**

**БЛИЖНЕГО
БОЯ**



1000 фотографий !

**ОРУЖИЕ,
КОТОРОЕ
ВСЕГДА С ТОБОЙ**

Р 2
И 18

И 18 Иванов-Катанский С.
Джиу Джитсу. Техника боевых приемов.—
М.: «Агентство «ФАИР», 1996. — 336 с.: ил.

ISBN 5-88641-023-6

Автор этой книги, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, мастер боевых искусств, обладатель 2-го дана Контактного карата, лауреат журнала "Спортивная жизнь России", опубликовавший восемь книг и более 60 статей по восточным единоборствам.

По объему и системности изложения книга является уникальной и не имеет аналогов в СНГ и за рубежом. Рассчитана для широкого круга читателей.

И 4204000000-23
33 Е (03)-96 Без объявл.

ISBN 5-88641-023-6

© С. Иванов-Катанский, 1995
© «Агентство «ФАИР», 1996
© Оформление М. Дрышева, 1996

С. Иванов-Катанский

ДЖИУ ДЖИТСУ

Практическое
пособие по
изучению
Джиу Джитсу

Москва
ФАИР
1996

От автора

Уважаемый читатель, каждый из вас имеет свои психологические, морфологические, физические и другие индивидуальные особенности, несомненно, что теми же качествами будут наделены и ваши возможные противники. Поэтому системе самозащиты, предложенную в этой книге, нельзя рассматривать как догматическое учение, а нужно принимать как руководство к действию, в котором используются не приемы, а принципы. Данная книга посвящена описанию приемов самозащиты, основанных на принципах школ дзю-дзютсу. Она включает в себя боевые броски различной степени сложности и болевые воздействия на различные суставы атакующего, которыми можно не только в короткий момент времени нейтрализовать его агрессивные действия, но, если понадобится, легко травмировать или обездвигнуть противника. В тексте этой книги также изложены очень простые и надежные приемы защиты против ножа, палки и ударов кулаком.

Весь изложенный материал включает в себя 265 уроков, разбитых на восемь технических комплексов различной степени сложности, включающих в себя по 30 приемов самозащиты. Обучающиеся могут начать осваивать их с любого пожеланию, в зависимости от степени своей физической и технической подготовленности, или выбрать из всего арсенала приглянувшиеся нужные приемы и изучать только их на своих тренировках.

Книга предназначена для самого широкого круга читателей: самодеятельных коллективов, преподавателей средних и высших учебных заведений, инструкторов рукопашного боя, работников охраны и органов правопорядка.

Каждый, купивший книгу, может найти в ней свой интерес: одни - самоучитель с многолетней методической программой обучения, другие - справочный материал, состоящий из обилия экзотических приемов, третьи - хорошее пособие по рукопашному бою.

Вступление

Из названия книги можно предположить, что она посвящена умению противостоять противнику, столкнувшись с ним вплотную, то есть в ближнем бою, который подразумевает непосредственный обоюдный или односторонний захват.

Несмотря на то, что предложенная система является боевой, то есть предназначенной не для ведения спортивных поединков, долговременное и планомерное ее практическое применение будет способствовать развитию у занимающихся различных физических качеств: увеличению силы мышечной массы, появлению хорошей подвижности в суставах различных конечностей, улучшению координации и пространственной ориентации, выработке тактильности и чувству реакции. Для глобального освоения предлагаемого материала, физического и духовного самосовершенствования боевые приемы самозащиты лучше всего сочетать с техникой дзю-до, подтвержденной участием в спортивных поединках.

Изложенная ниже программа подготовки рукопашных бойцов рассчитана на четыре года обучения, при условии посещения занятий не менее 2-х – 3-х раз в неделю. За это время обучающиеся должны освоить 7 – 8 вариантов приемов защит от основных захватов различных участков тела, научиться выполнять технические действия по восточным канонам на 8 сторон света, на различных по весу и росту партнерах, освоить способы защит от ударов руками, ногом, палкой, мечом, пройти несколько квалифицированных экзаменов на проверку прочности усвоения изученного материала.

По сложности изучения технических действий книга разбита на три части:

Первая часть – базовая техника – уроки с 1 по 121;

Вторая часть – усложненная техника – уроки с 122 по 205;

Третья часть – высшая техника – уроки с 206 по 265.

Для прочного закрепления изучаемых технических действий на каждое из занятий желательно уделять не менее 2-х часов и условно делить его на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть должна занимать 15 – 20 минут и включать в себя медитацию и настрой на тренировку, разминку и акробатику.

Основная часть – 1 час 10 мин – 1 час 20 мин, отводится для изучения нового материала и совершенствования ранее изученного по общему заданию тренера.

Заключительная часть – до 20 минут, посвящается совершенствованию ранее изученных приемов и успокаивающему дыханию. На каждом занятии желательно изучать один новый прием и повторять 12 – 15 ранее изученных, тратя на каждое техническое действие 4 – 5 минут.

Медитация и настрой на тренировку

Первым этапом подготовительной части урока является медитация. Перед началом занятия нужно сесть на руки, большой палец правой ноги положить на большой палец левой ноги, колени опустить на бедра, колени слегка раздвинуть, позвоночник выпрямить, глаза закрыть, сосредоточить внимание на точке дань-тянь, находящейся на два пальца ниже пупка.

Дыхание следует осуществлять диафрагмальное, то есть без заедствия межреберных мышц, сохраняя неподвижно грудную клетку, на выдохе - выпячивая, на выдохе - втягивая мышцы живота. При чем выдох нужно делать через нос, а выдох - через рот. В момент вдоха нужно представить серебряную струйку воздуха, бегущую по верхнему своду черепа, опускающуюся по позвоночнику и завивающуюся в спираль в нижней части живота. Выдох может сопровождаться протяжным звуком "а-а-а", вызывающим вибрацию в передне-среднем меридиане, проходящем через середину туловища, и по продолжительности должен быть в два-три раза длиннее вдоха.

» Следующее упражнение способствует рождению в организме тонких вибраций, связанных с энергетическими центрами тела.

Встать с колен, поставить правую ногу впереди левой, сжать пальцы в кулак, руки согнуть в локтях и отвести назад. Сделать выдох через нос, на выдохе произнести звук "со" и перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Слегка наклониться вперед, пальцы разжать, руки вытянуть перед собой. Вторая часть выдоха будет сопровождаться звуком "хей", вес тела переносится на заднюю стоящую ногу, туловище слегка отклоняется назад, руки возвращаются в исходное положение.

Выполнив 10 - 15 раз это упражнение, сделать поворот на 180°, поставить другую ногу вперед и все повторить. Выполнив данные упражнения, можно произносить звуки "со-хей", "о-хей", "хей-хей", а повороты осуществлять на все четыре стороны через равные промежутки времени.

Это упражнение предназначено для того, чтобы привести в гармоничное взаимодействие ранее вызванные вибрации организма с колебаниями вселенной.

» Вторым этапом подготовительной части урока является разминка.

Разминка - это специальный набор физических упражнений, необходимых для подготовки тела к последующей тренировке. Ее главная задача заключается в том, чтобы согреть и растянуть рабочие мышцы, сделать подвижной опорную систему, привести кровообращение в рабочее состояние.

Начинать разминочные упражнения лучше всего с проработки периферийных частей тела, постепенно переходя к центральным.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить на пояс:
 - а) выполнить наклоны головы в правую и левую стороны;
 - б) выполнить повороты головы в правую и левую стороны;
 - в) выполнить круговые вращения головой в правую и левую стороны.
2. Стоя, попеременно, то на одной, то на другой ноге, сжимать и разжимать пальцы рук и стоп.
3. Стоя, попеременно, то на одной, то на другой ноге, вращать в разные стороны голень и предплечья.
4. Поставить ноги на ширину плеч, выполнить круговые вращения плечами вперед и назад.

5. Поставить ноги вместе и выполнить круговые вращения коленями.
 6. Стоя, попеременно, то на одной, то на другой ноге, выполнить круговые вращения бедром.
 7. Поставить ноги на ширину плеч, ладони опустить на затылок, выполнить круговые вращения тазобедренным суставом.
 8. Поставить ноги на ширину плеч, ладони опустить на бедра, выполнить наклоны туловищем в правую и левую стороны.
 9. Поставить ноги широко, руки скрестить перед грудью, выполнить наклоны вперед, касаясь локтями покрытия пола.
 10. Сесть на ягодицы, соединить ноги вместе и выполнить наклоны вперед.
 11. Сесть на ягодицы, раздвинуть ноги в стороны, выполнить наклоны вперед.
 12. Сесть на ягодицы, одну ногу согнуть в колене и отвести назад, другую выпрямить и выполнить наклоны вперед.
 13. Лежа на живот, взяться за голенистоопы, прогнуться и опуститься несколько раз.
 14. Встать на гимнастический мост, несколько раз отжаться.
 15. Встать, поставить стопы вместе, выполнить наклон вперед. Обхватить ноги руками, задержаться небольшой промежуток времени и вернуться в исходное состояние.
- » Третьим этапом подготовительной части урока являются упражнения акробатики и самостраховки, а именно:

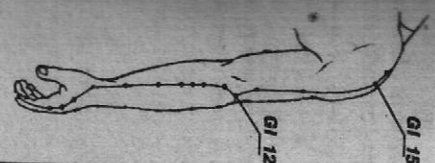
1. Кувырки вперед, назад по диагонали.
2. Повороты боком, через две руки, через одну и с поворотом на 180° .

Парные упражнения, мануальная терапия и приемы иглоукалывания для увеличения подвижности в суставах верхних конечностей

3. Повороты вперед через две руки, через одну и через партнера.
4. Полет – кувырок через спины одного, двух или более партнеров.
5. Падения на бок или на спину через партнера, стоящего на локтях и коленях.
6. Падения на бок в прыжке из положения стоя, держась за руку стоящего рядом партнера и т.д.

1. Способы увеличения подвижности в плечевом суставе.

Поставить седатирующим методом на 10 – 15 минут иглы в ушную раковину на следующие точки: шень-мань – точку наркоза, в точку плеча, точку надпочечника и точку GI-15, затем разогреть с помощью массажа плечевой сустав и выполнить следующие парные физические упражнения.



- 1) Один из партнеров садится на стул и поднимает руку вверх, делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается опустить свою руку в сторону вниз. Второй – стоящий сзади партнер одной рукой придерживает его одноименное плечо, другой рукой – его одноименный локоть и мешает опустить руку. Затем по истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и расслабляется, другой сдвигает его плечо в сторону головы. Упражнение повторяется 6 раз.

- 2) Оба партнера становятся друг против друга. Один из них сгибает руки, прижимает запястья к туловищу чуть выше пояса, делает глубокий вдох и на задержке дыхания

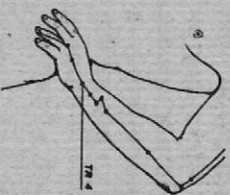
пытается развести локти в сторону. Другой партнер придерживает его локти ладонями и препятствует разведению рук. Затем по истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и расслабляется. Другой немного сдвигает его локти навстречу друг другу. Упражнение повторяется 6 раз.

3) Оба партнера становятся друг против друга. Один из них поднимает согнутую руку вверх. Другой захватывает его одноименное запястье одной рукой, другой - свое запястье из-под плеча партнера и скрещивает его слегка наружу. Первый партнер делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается раскрутить свое плечо внутрь, затем по истечении 8 секунд выдыхает и максимально расслабляется. Второй партнер немного скручивает ему плечо наружу. Упражнение повторяется 6 раз.

4) Оба партнера становятся друг против друга. Один из них слушную предплечье вниз руку поднимает слегка вверх. Другой партнер сплетает ее своей одноименной рукой, заводит за спину и слегка скручивает ему плечо внутрь обеими руками. Первый партнер делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается раскрутить свое плечо в обратном направлении, затем по истечении 8 секунд выдыхает и максимально расслабляется. Второй партнер немного скручивает ему плечо внутрь. Упражнение повторяется 6 раз.

2. Способы увеличения подвижности в локтевом суставе.

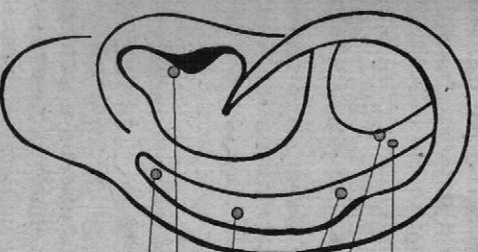
Поставить седатирующим методом на 10 - 15 минут иглы в ушную раковину на следующие точки: шень-мэнь - точку наркоза, в точку локтя, точку надпочечника и точку GI-12 - меридиана толстой кишки, находя-



щейся промаксимальнее латерального конца локтевой складки, затем с помощью массажа разогреть локтевой сустав и выполнить следующие парные упражнения.

1) Один из партнеров ставит предплечьем вверх согнутую руку на стол, делает глубокий вдох и на задержке дыхания пытается распрямить ее в локте. Другой партнер придерживает ладонью его запястье, препятствует движению руки. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется. Другой партнер немного сгибает ему руку в локте. Упражнение повторяется 6 раз.

2) Один партнер кладет свою руку на стол таким образом, чтобы предплечье могло свободно свисать вниз, делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается согнуть свою руку в локте. Второй партнер одной рукой придерживает его плечо, другой - запястье и препятствует движению предплечья вниз. Затем по истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется, другой слегка



КОЛЕНО
ШЕНЬ-МЭНЬ
ЗАПЯСТЬЕ
ЛОКОТЬ
НАДПОЧЕЧНИК
ПЛЕЧО

разгибает его руку в локте. Упражнение повторяется 6 раз.

3. Способы увеличения подвижности в лучезапястном суставе.

Поставить седатирующим методом на 10 – 15 минут иглы в ушную раковину на следующие точки: шень-мань – точку наркоза, в точку запястья, точку надпочечника и TR-4 – меридиана трех частей туловища, находящуюся на лучезапястном суставе, затем разогреть с помощью массажа лучезапястный сустав и выполнить следующие парные физические упражнения.

1) Один из партнеров кладет свое предплечье на край стола таким образом, чтобы кисть могла свисать вниз, затем делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается опустить свою кисть вниз. Другой партнер придерживает его пясть и препятствует движению его кисти вверх. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется, другой немного сгибает его кисть. Упражнение повторяется 6 раз.

2) То же самое можно делать, сгибая кисть вверх и скручивая ее внутрь или наружу.

4. Все вышеизложенные упражнения можно выполнять, поставив микроиглы в ушную раковину и на сустав, или натереть их финалгоном.

5. При лечении травм верхних конечностей используются те же приемы иглоукалывания и мануального воздействия лишь с тем условием, что движение в травмированном суставе на задержке дыхания осуществляется в безболезненном направлении, а на выдохе - в сторону боли.

Стойки

Стойки – это наиболее удобные положения тела при проведении технических действий и маневрировании. Они бывают боевые и классические. Боевые стойки предназначены для ведения в них активных действий и действий учебно-тренировочных спаррингов. Классические – для отработки учебных перемещений, поворотов и медитаций.

Боевая стойка выполняется следующим образом. Стопы развернуты внутрь, и одну поставить вперед другой с таким расчетом, чтобы одна пятка впереди стоящей стопы была на уровне сзади стоящей. Ноги согнуть в коленях и поставить на ширину плеч, равномерно распределив на них вес тела. Туловище слегка наклонить, руки согнуть в локтях и выставить перед собой с разжатыми пальцами.

При перемещениях в этой стойке вес тела должен всегда оставаться между стоп, движение вперед делается впереди стоящей ногой, назад – сзади стоящей, в сторону – с ноги, стоящей ближе к направлению движения.

При этом обе стопы должны легко скользить вдоль покрытия пола, не отрываясь от него и не перекрещиваясь.

Классическая стойка выполняется следующим образом. Одну стопу развернуть носком наружу, другую – носком вперед и поставить Т-образно на расстояние длины голени от первой. Вес тела распределить между стоп, туловище развернуть в поворота, руки согнуть в локтях и выставить перед собой – одна вперед чуть выше другой, пальцы разжать и расслабить.

Первое передвижение в этой стойке осуществляется следующим образом. При движе-

фото
№ 1,2

фото
№ 3-5

нии вперед, вначале движется вперед стоящая нога, затем к ней подтягивается сзади стоящая нога до исходного положения, при движении назад - наоборот: вначале движется сзади стоящая нога, затем к ней подтягивается вперед стоящая нога до исходного положения.

фото
№ 6,7

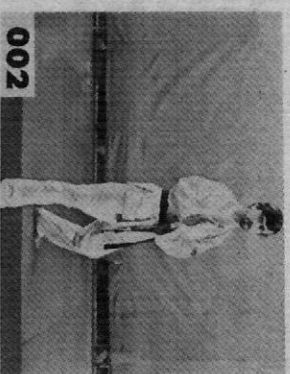
Второе передвижение осуществляется следующим образом. Из положения классической стойки сзади стоящая стопа разворачивается носком вперед и движется по прямой до положения, равного исходному. Затем сзади стоящая стопа разворачивается носком наружу. При движении назад - наоборот: вперед стоящая нога движется назад до положения, равного исходному, и разворачивается носком наружу в конечной точке, а вперед стоящая нога разворачивается носком вперед. В классической стойке осуществляется три основных поворота.

фото
№ 8,9

Первый поворот - это поворот на месте со сменой позиции. Осуществляется он следующим образом. Ноги поставить в положение классической стойки, опустить ладони на пояс, сделать небольшой подшаг вперед, вперед стоящей ногой, повернуться на 180° . В конечном положении развернуть стопы перпендикулярно друг другу.

фото
№ 10-12

Второй поворот - это поворот на месте вокруг опорной ноги, он осуществляется следующим образом. Ноги поставить в положение классической стойки, руки согнуть перед собой в локтях и развернуть ладонями вверх. Выполнить сзади стоящей ногой широкий полукруг, не отрывая стопы от пола, одновременно предплечья слегка опустить, ладони развернуть вниз под 45° . Повернуться на месте на 180° и занять исходное положение.



Третий поворот – это поворот со сменой опорной ноги. Осуществляется он следующим образом. Из положения классической стойки сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, затем выполнить широкий полукруг, не отрывая стопы от пола, ногой, оставшейся сзади. Одновременно предплечья опустить вниз примерно под углом в 45° , повернуться на месте на 180° и занять исходное положение.

Техника белого пояса

УРОК 1

1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стоек, поворотов и способов передвижения.

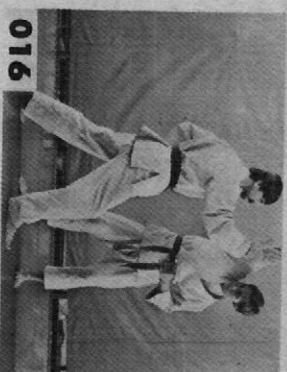
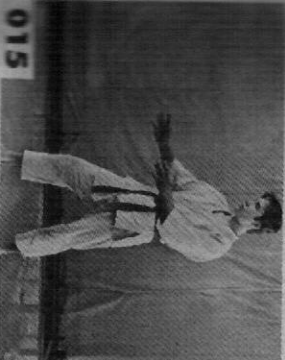
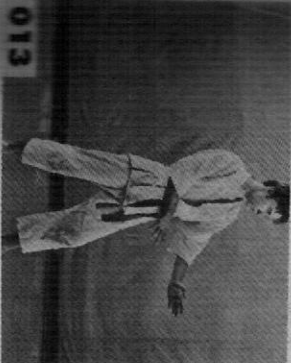
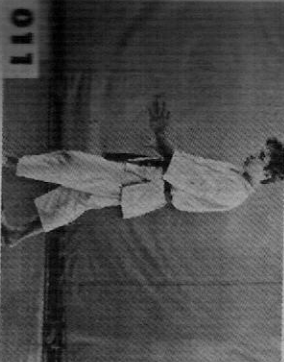
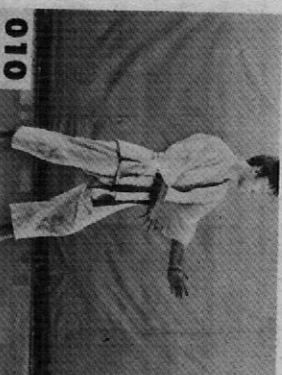
3. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом плеча и предплечья в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху запястье одноименной руки защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно поднимает вверх согнутую в локте правую руку атакующего. Захватывает правой рукой его одноименное запястье, а левой - разноименное плечо, подставляет свою левую ногу к своей правой, одновременно сгибает туловище партнера вниз, толкает его вперед и опрокидывает на грудь. Затем защищающийся прижимает левой рукой правое плечо партнера к коврику, а правой рукой тянет его одноименное предплечье вверх. Перегибает захваченную руку в локтевом суставе против естественного сгиба и под воздействием боли заставляет сдаться.

фото
№ 16-18

УРОК 2

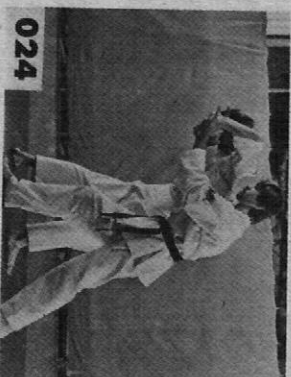
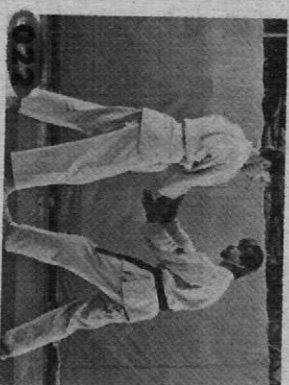
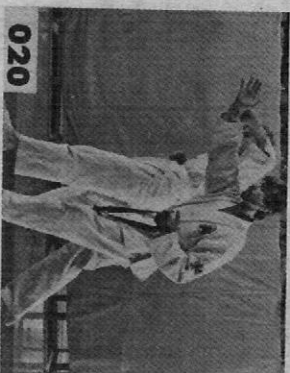
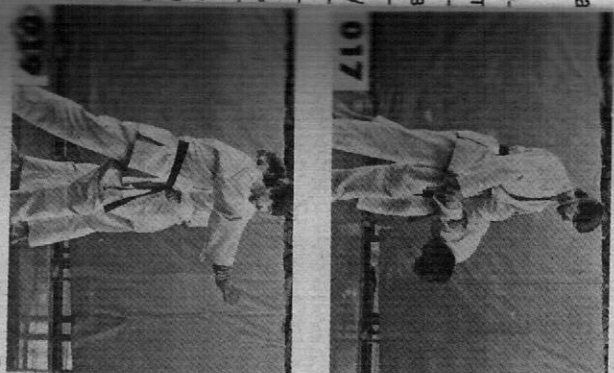
1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска, скручивая туловище партнера захватом его руки и



шеи, в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху запястье разноименной руки защищающегося. Защищающийся захватывает в свою очередь одноименное запястье партнера, одновременно поднимая его руку вверх, и делает под ней шаг вперед. Поворачивается на месте на 180° влево, разворачивает свою левую кисть ладонью вверх, перехватывает ею правое запястье атакующего и поднимает его правую руку вверх. Затем защищающийся давит правой его ладонью на шею партнера, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает его на спину.

фото
№ 19-21



УРОК 3

1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска назад с захватом предплечья обеими руками и поворотом на 180° в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястья защищающегося. Последний делает шаг левой ногой в сторону одноименной стопы атакующего, одновременно захватывает правой рукой его одноименное запястье, ставит круговым движением ноги правую стопу снаружи от правой стопы партнера, поднимает своей правой рукой его руку вверх, поворачивается под ним на 180°. Рывком освобождает от захвата свое левое запястье, перехватывает левой рукой правое запястье атакующего и рез-

фото
№ 22-24

ким движением рук вниз опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 4

1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стойек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера наружу при захвате запястья обеими руками, в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястье правой руки защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой в сторону одноименной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте правую руку вместе с руками партнера на уровень плеча. Ставит круговым движением ноги свою левую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, опускает свою захваченную руку вниз, разворачивает партнера к себе лицом. Захватывает левой рукой его разноименное запястье, срывает резким движением руки влево его захват. Скручивает правой рукой его правую кисть наружу и опрокидывает на спину.

фото
№ 25-29

УРОК 5

1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стойек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения болевого приема скручиванием плеча атакующей руки внутрь в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше его локтя. Последний делает шаг вперед левой ногой, одновременно заводит левую ладонь под правое плечо, а правую кладет на него сверху, резко тянет его к себе. Сгибает его руку в локте, заводит ему за спину. Захватывает правой рукой его волосы на голове и под воздействием боли в плечевом суставе заставляя сдаться.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 30,31

УРОК 6

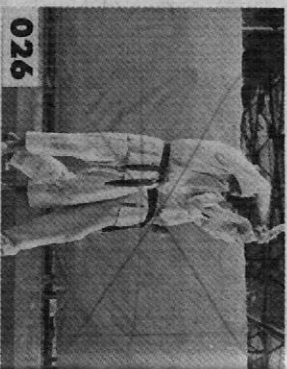
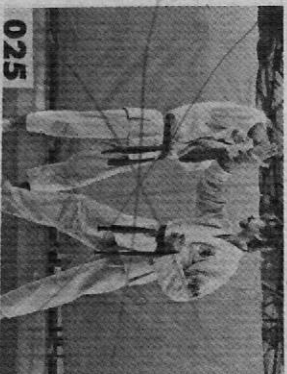
1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стойек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты при ударе кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнеру. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно отводит левой ладонью предплечье атакующей руки партнера в сторону. Затем делает шаг вперед правой ногой, толкает атакующего в шею правым плечом и опрокидывает на спину.

фото
№ 32, 33

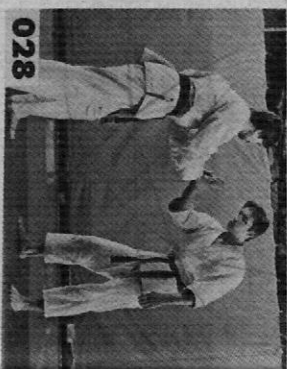
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 7



025

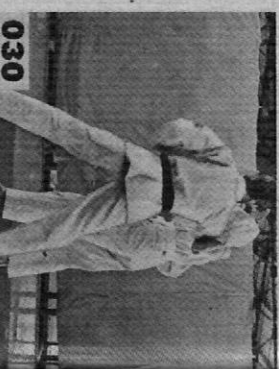
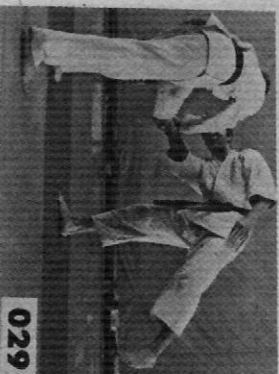
026



027

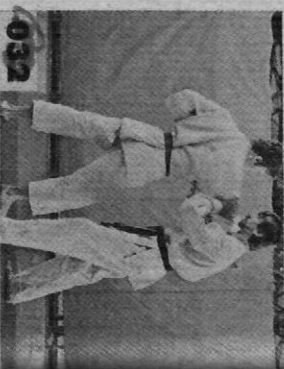
028

*фото
№ 34-36*



029

030



031

032

1. Медитация, разминка и акробатика.
 2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
 3. Изучение проведения броска через ногу назад толчком ладони в подбородок в качестве защиты от захвата локтей.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава защищающегося чуть выше его локтей. Последний захватывает левой рукой правый рукав атакующего, тянет его влево вниз. Одновременно делает шаг левой ногой вперед в сторону, заставляя партнера этим движением сместить вес тела на правую ногу. Затем защищающийся делает шаг правой ногой вперед за одноименную ногу партнера, толкает его основанием ладони в подбородок и опрокидывает на спину через свою правую ногу.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 8

фото
№ 37-39

именную руку атакующего, кладет свою правую ладонь на его одноименное плечо а свою левую ладонь на свое правое запястье. Затем защищающийся перегибается, проводит болевое воздействие на локтевой сустав партнера, отставляет свою левую ногу назад, разворачивает туловище и опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 9

фото
№ 40-42

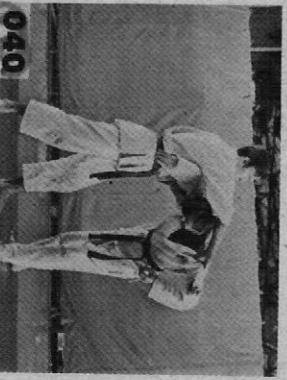
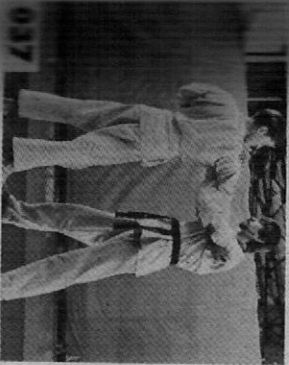
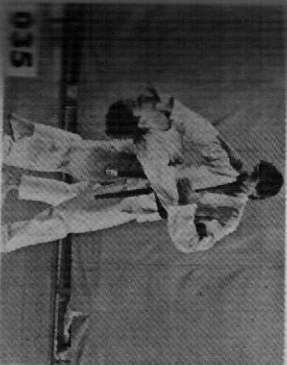
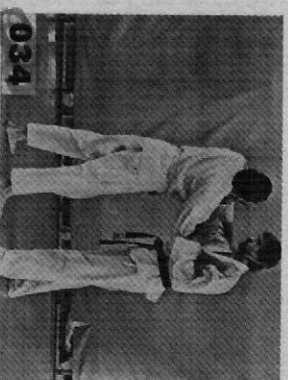
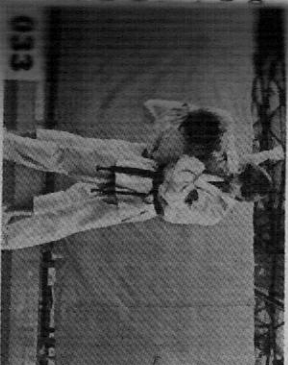
1. Медитация, разминка и акробатика.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками оба плеча защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой, ставит правую стопу сзади стоп защищающегося. Одновременно просовывает голову и правую руку между его рук и переходит в широкую фронтальную стойку. Затем поворачивается вправо, толкает партнера в туловище правым плечом и опрокидывает на спину через свое правое плечо.

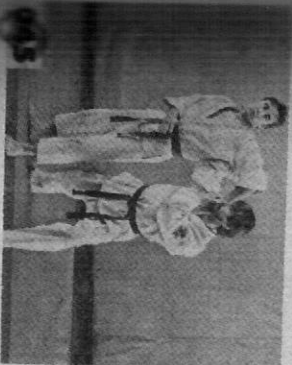
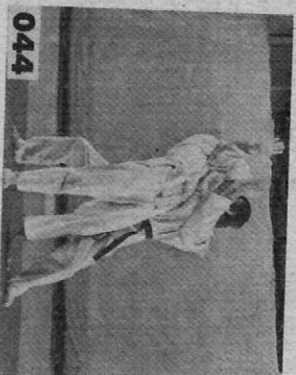
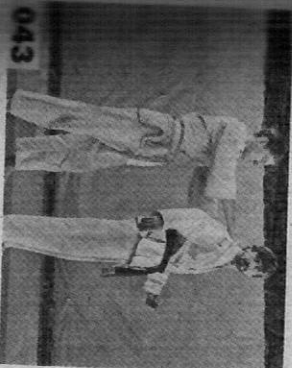
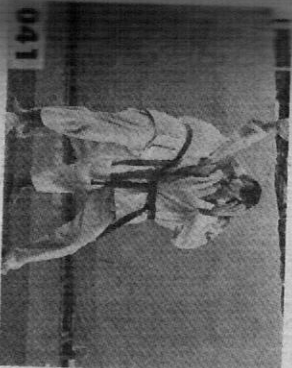
4. Совершенствование ранее изученной техники.



УРОК 10

фото
№ 43-44

1. Медитация, разминка и акробатика.
 2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
 3. Изучение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч сзади.
- Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, ставит ее сзади ног атакующего. Переходит в широкую фронтальную стойку, а затем поворачивается вправо, толкает партнера правым плечом в шею и опрокидывает на спину через свое правое бедро.
4. Совершенствование ранее изученной техники.



УРОК 11

фото
№ 45-48

1. Медитация, разминка и акробатика.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом плеча и предплечья в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое плечо.

Защищающийся захватывает правой рукой кисть одноименной руки атакующего, одновременно делает шаг назад левой ногой. Захватывает левой рукой правый локоть партнера и поднимает его вверх. Затем защищающийся срывает захват правой руки партнера со своего плеча и выпрямляет

УРОК 12

ее в локте. Возвращает свою левую ногу в исходное положение, делает шаг правой ногой в сторону и быстро подставляет к ней свою левую ногу. Одновременно резко тянет захваченную руку вниз к себе, выводит атакующего из положения равновесия, заставляя его упасть на живот.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стойек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от удара кулаком в грудь.

фото
№ 49, 50

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно отводит левым предплечьем атакующую руку партнера в сторону. Затем захватывает его кисть обеими руками, скручивает наружу, одновременно круговым движением ставит левую ногу сзади своей правой и опрокидывает атакующего на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 13

34

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

фото
№ 51-53

2. Изучение стойек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду чуть выше его левого локтя. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поднимает свою согнутую в локте руку вверх. Наносит ею удар правой ладонью по одноименному запястью атакующего и срывает захват его руки со своей одежды. Затем защищающийся делает поворот на 180 влево, захватывает правую кисть атакующего обеими руками, скручивает ее наружу, одновременно делает шаг правой ногой. Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одежду чуть выше локтей. Защищающийся слегка наклоняется, поднимает своей правой рукой руку атакующего вверх. Делает под ней шаг назад левой ногой и ставит ее снаружи от правой стопы партнера. Затем защищающийся разворачивает партнера на 180° влево, одновременно просовывает свою правую руку между его рук. Отклоняется назад, толкает атакующего правым локтем в шею и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 14

35

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стойек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает одежду на его рукавах чуть выше локтей. Защищающийся поднимает правую руку вверх, делает под ней шаг левой ногой назад, захватывает атакующего за пояс сзади левой рукой, а правой за разномышенное плечо выполняет бросок через плечо и опрокидывает партнера на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 15

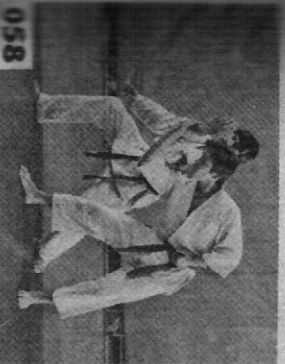
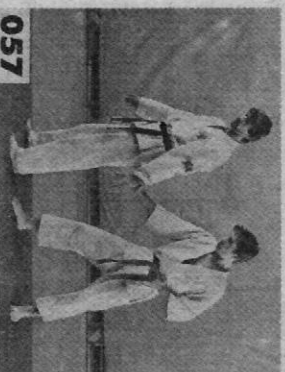
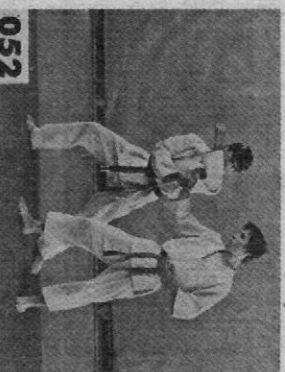
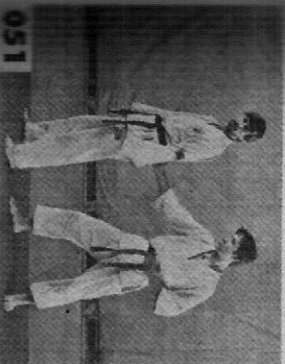
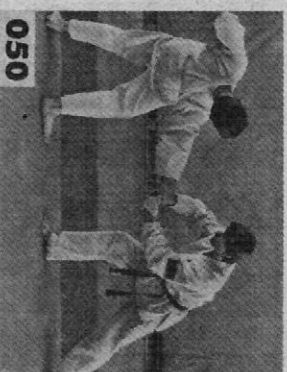
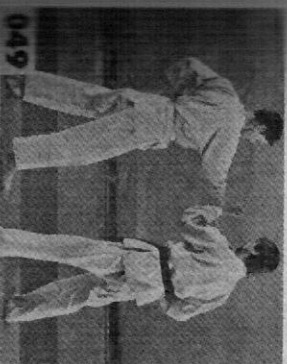
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разномышенного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его разномышенное запястье. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выводит свою левую руку вперед, сгибает ее в локте и освобождается от захвата атакующей руки партнера. Затем делает шаг назад левой ногой, ставит ее сзади ног атакующего, толкает его в шею левым плечом и опрокидывает на спину через левое свое бедро.

4. Совершенствование ранее изученной техники.



УРОК 16

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает оба его запястья. Защищающийся наносит удар левой ладонью в разномынное запястье партнера, срывая его руку со своей руки и захватывает ее. Затем защищающийся поворачивается к партнеру лицом, захватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, а левой - со стороны большого пальца. Крутыми движением левой ноги отталкивает назад, скручивает атакующего наружу и опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 60-62

УРОК 17

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом его плеча и предплечья в качестве защиты от удара основанием кулака.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит основанием правого кула-

фото
№ 63-65

УРОК 18

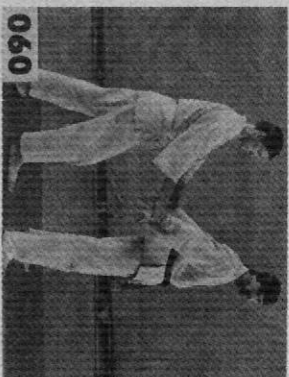
- ка удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, подставляет свою правую ладонь под запястье, а левое предплечье под атакующую руку партнера и делает шаг вперед в сторону левой ногой. Движением рук вперед - вниз сгибает туловище атакующего, толкает его вперед и опрокидывает на живот.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения болевого приема давлением локтя на лучезапястный сустав партнера в качестве защиты от захвата запястий снизу.

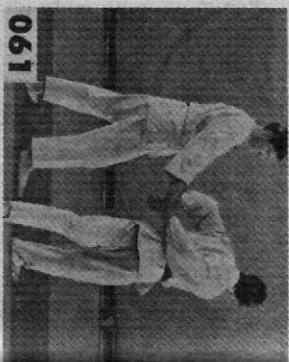
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками запястья защищающегося. Последний прижимает большим и указательным пальцами правой руки большой и указательный паль-

цы атакующего к своему левому запястью. Кладет свой левый локоть на его согнутую правую руку, давит на нее сверху вниз и под воздействием боли заставляя опуститься на колени. Затем защищающийся поднимает левую ладонью правый локоть атакующего вверх. Опрокидывает его на живот, прижимает правую руку партнера к коврику своей левой, а правой рукой сгибает его одноименное запястье против естественного сгиба и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляя сдаться.

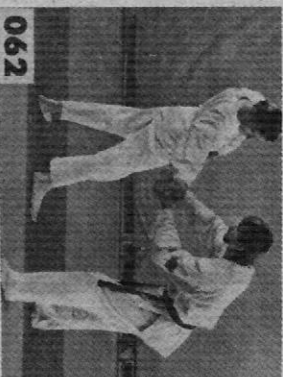
фото
№ 66-69



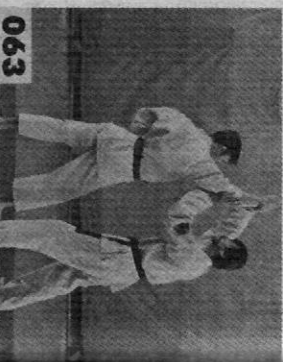
060



061



062



063



064



065



066



067

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 19

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от захвата запястья снизу одноименной рукой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье защищающегося. Последний поворачивается на 270°, одновременно захватывает левой рукой правую кисть атакующего, скручивает ее наружу и опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 70-72

УРОК 20

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

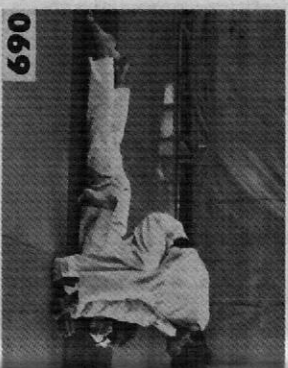
3. Изучение проведения броска скручиванием одноименного плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает на груди одноименный отворот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой

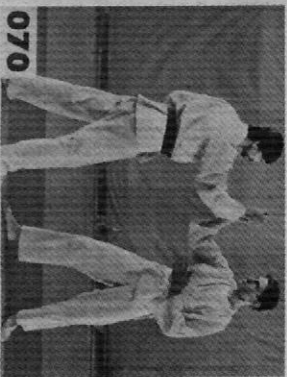
фото
№ 73-75



068



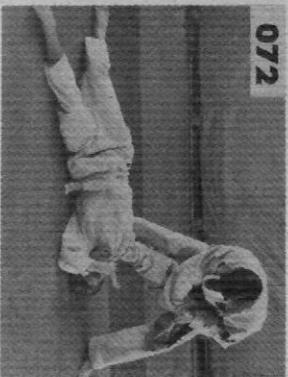
069



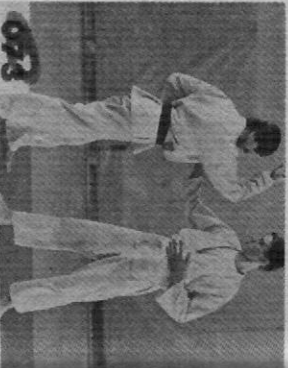
070



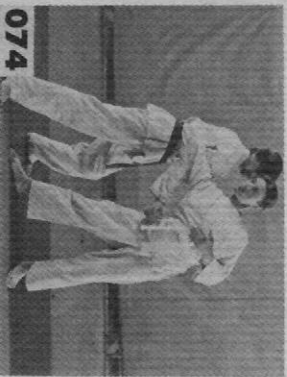
071



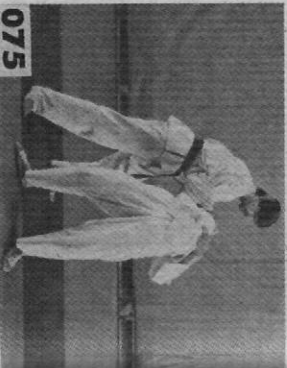
072



073



074



075

УРОК 21

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата туловища сзади.
4. Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади. Защищающийся захватывает правой рукой большой палец на одноименной руке партнера, тянет его на себя, разжимает его руки. Ставит свою левую ногу сзади на ногу атакующего, толкает его левым плечом назад и опрокидывает на спину через свое левое бедро.

фото
№ 76, 77

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием головы партнера наружу в

УРОК 22

качестве защиты от захвата туловища спеди.

Атакующий становится против партнера и обхватывает его туловище. Защищающийся отжимает правой ладонью подбородок атакующего. Захватывает обеими руками его голову, скручивает ее влево и опрокидывает партнера на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 23

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска назад слева, потом на 180° с захватом запястья атакующего обеими руками в качестве защиты от удара ребром ладони по шее.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар ребром ладони правой руки в шею партнеру. Защищающийся подставляет левое предплечье под удар атакующей руки партнера, опускает ее круговым движением вниз, захватывая ее запястье обеими руками. Ставит круговым движением правой ноги свою правую стопу сзади левой. Поворачивается на 180° вправо, танет захваченную руку вниз вперед и опрокидывает атакующего на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 24

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата рук и шеи сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает его руки и шею. Защищающийся приседает, резко опускает руки вниз, срывает захват рук атакующего со своей шеи. Затем ставит правую ногу сзади его ног, толкает партнера правым плечом назад в туловище и опрокидывает его на спину через свое правое бедро.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

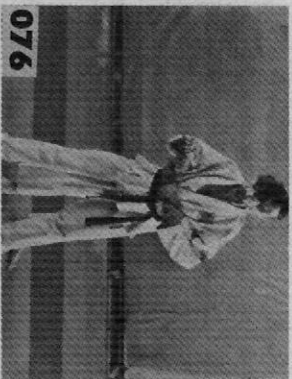
УРОК 25

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

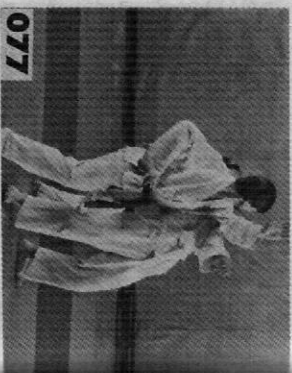
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска вперед захватом разноименного плеча и кисти со стороны мизинца в качестве защиты от захвата шеи спереди.

Оба партнера становятся друг перед другом. Атакующий наклоняет защищающегося, захватывает правым предплечьем его шею, а левой рукой свое правое запястье и проводит удушающий прием. Защищающийся сгибает правой ладонью одноимен-



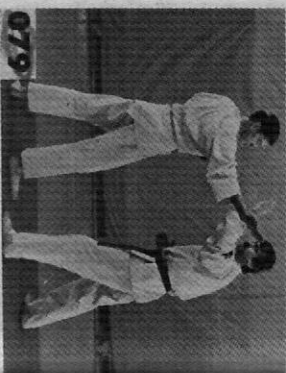
076



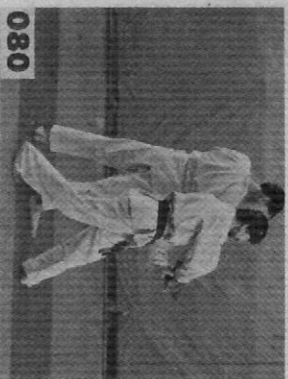
077



078



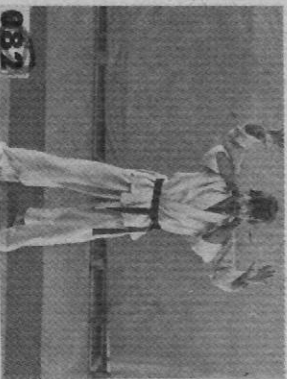
079



080



081



082



083

УРОК 26

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек и передвижений.
3. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 89,90

- Атакующий становится сзади партнера, захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимает свои плечи вверх вместе с руками атакующего. Наносит ему удар в живот левым локтем, захватывает обеими руками правую руку партнера, наклоняется и перебрасывает его через свое плечо.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 27

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты от захвата волос на голове. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове защищающегося. Последний захватывает правой рукой кисть одноименной руки партнера со стороны мизинца, разворачивает ее внутрь. Делает шаг вперед правой ногой, сгибает руку атакующего в локте, давит на его плечо своей левой ладонью, под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляет отпустить захват и сесть на колени.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием головы партнера в качестве защиты от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить ноги защищающегося. Последний захватывает правой рукой подбородок атакующего, а левой - его затылок. Поворачивает его голову вправо, разрывает захват рук партнера и опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

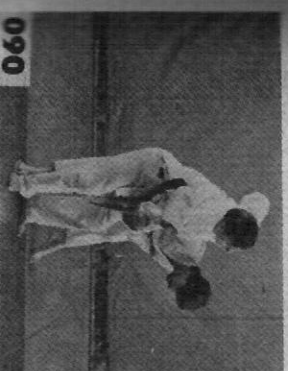
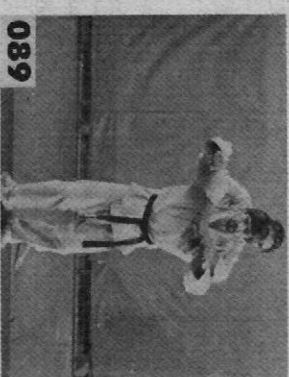
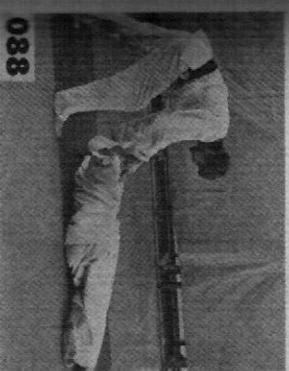
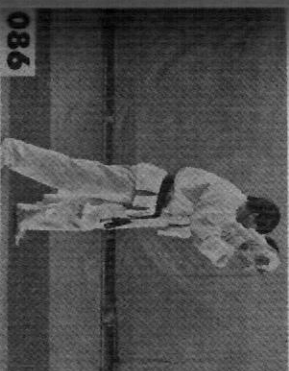
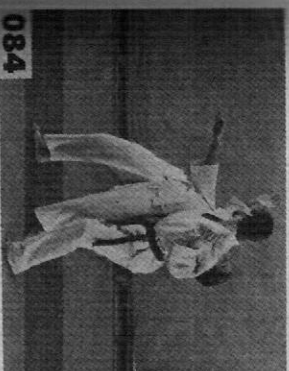
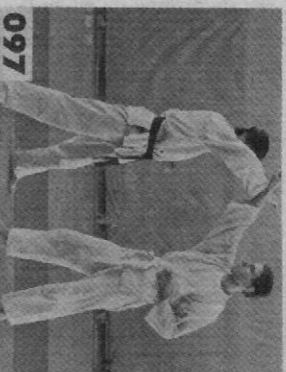
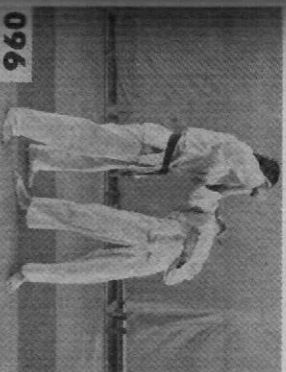
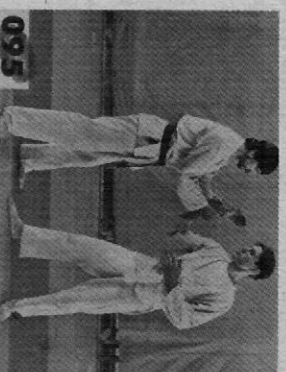
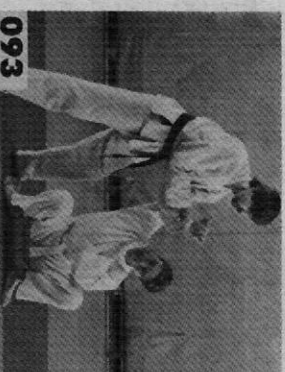


фото
№ 95,96

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
 3. Изучение совершенствования броска толчком ладони в лицо с захватом большого пальца на одноименной руке партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу запястье разноименной руки защищающегося. Последний сгибает правой рукой большого пальца атакующего, толкает его правой ладонью в лицо. Поворачивает его голову влево, выводя атакующего из равновесия, и опрокидывает на спину.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 97-99

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Совершенствование стоек, поворотов и передвижений.
 3. Изучение проведения броска захватом руки и шеи в качестве защиты от удара кулаком в голову.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит



Техника желтого пояса

УРОК 31

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот и с поворотом на 180° с захватом плеча и предплечья в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает запястье одноименной руки защищающегося. Последний делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно поднимая вверх согнутую в локте правую руку атакующего. Захватывает правой рукой его одноименное запястье, а левой разноименное плечо. Ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой, одновременно поворачиваясь на 180° вправо. Танет вниз за себя захваченную руку партнера, сгибает его туловище, прижимает к своему левому бедру и толчком рук вниз вперед опрокидывает его на грудь. Затем защищающийся садится на колени со стороны правого бока атакующего, прижимает к своей груди левым предплечьем его правое предплечье, а правым предплечьем его одноименное плечо. Поворачивает слегка свое туловище вправо, скручивая наружу захваченную руку партнера, и под воздействием боли в плечевом суставе заставляя его сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, опуская его вниз. Перехватывает в левую руку, наносит удар ребром правой ладони в шею атакующему. Наклоняет его вперед, поднимает его правую руку вверх, скручивает его туловище и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Экзамены на право ношения белого пояса по программе школы Катана-кай

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 4 – 5 месяцев. Необходимо четко и без задержек продемонстрировать 25 приемов самозащиты при разных захватах, провести приемы как в правую, так и в левую стороны, а также 5 изученных приемов защиты при ударе кулаком и ребром ладони. (Уроки 1 – 30).

фото
№ 100-103

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад с поворотом на 180 с захватом запястья партнера обеими руками в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье защищающегося. Последний ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой стопе. Поворачивается вправо на 180°, одновременно поднимает левой рукой правую руку партнера вверх. Перехватывает его одноименное запястье правой рукой, освобождает рывком свою левую руку и перехватывает ею разноименное предплечье атакующего чуть выше своей правой кисти. Затем резким движением рук вниз опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 104-106

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястья защищающегося. Последний делает шаг вперед в сторону левой ногой и переносит на нее все тело, одновременно

фото
№ 107, 108

наклоня туловище вперед, опускает вниз в сторону свое левое предплечье, а правое поднимает вверх. Затем делает шаг вперед правой ногой, толкает правым плечом атакующего в шею и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата предплечья сверху обеими руками.

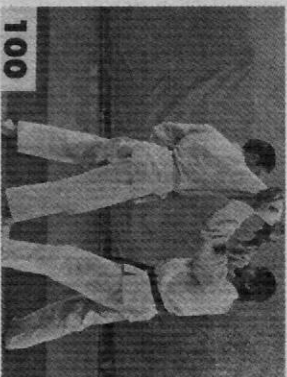
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястье правой руки защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой в сторону одноименной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте правую руку вместе с руками атакующего на уровень плеча. Ставит круговым движением ноги свою левую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину нападающего, разворачивает свое туловище вправо, толкает правым плечом в шею партнера и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

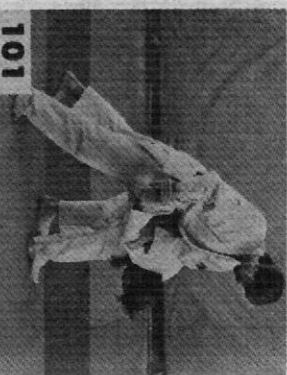
фото
№ 109-112

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием наружу разноименного плеча



100



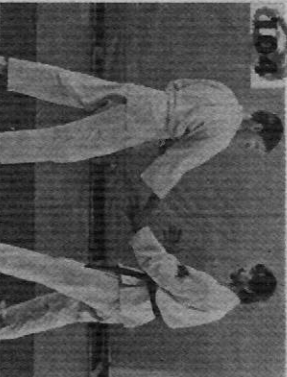
101



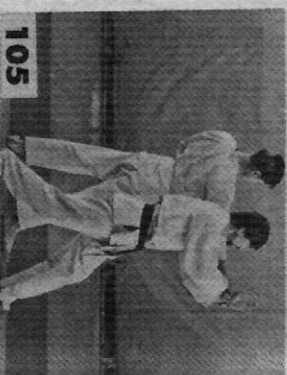
102



103



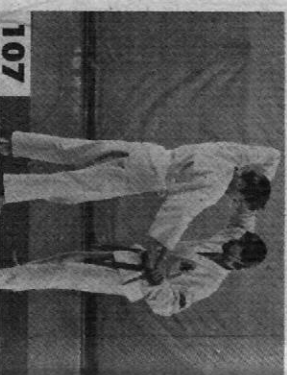
104



105



106



107

фото
№ 113-115

партнера в качестве защиты от захвата локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше его локтя. Последний делает шаг левой ногой вперед, одновременно заводит сверху свое левое предплечье за плечо атакующей руки партнера. Делает поворот вправо на 45° , соединяет обе свои руки в "замок", поднимает локоть атакующего вверх. Скручивает его руку в плечевом суставе, зашатав левую ногу за спину партнера и опрокидывает его на спину толчком правой руки в грудь.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 36

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от удара кулаком в грудь.

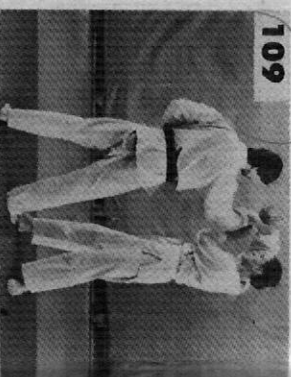
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар правым кулаком в грудь партнеру. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону, одновременно отводит внутрь левой ладонью предплечье атакующей руки партнера. Ставит круговым движением ноги правую стопу сзади своей левой. Затем защищающийся зашатавает левой ногой за правое бедро атакующего, толкает его в шею левым плечом назад и опрокидывает через свое левое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

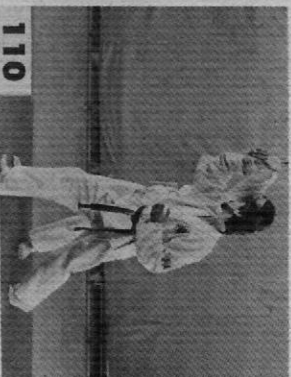
фото
№ 116-118



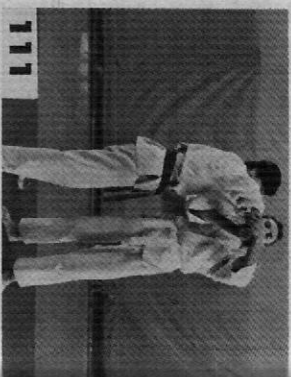
108



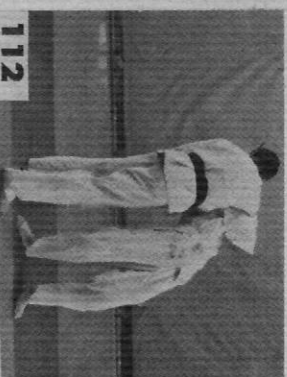
109



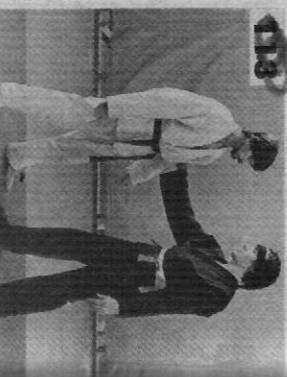
110



111



112



113



114



115

УРОК 37

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска рывком плечей назад в качестве защиты от захвата локтей обеими руками.

фото
№ 119-121

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава защищающегося чуть выше его локтей. Последний наносит удар основанием правой ладони в одноименное запястье атакующего, срывает его захват со своей одежды и захватывает его правое предплечье. Затем защищающийся резко дгнет захваченную руку к себе, одновременно левой ногой зашагивает за партнера. Разворачивает его спиной к себе, захватывает его плечи сзади и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

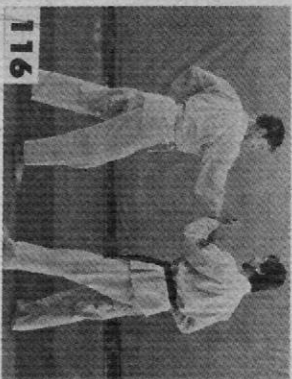
УРОК 38

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

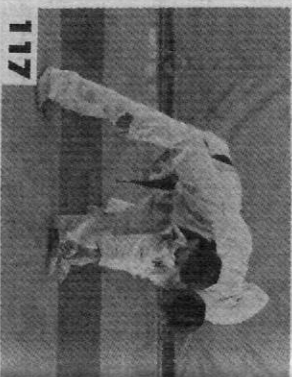
2. Изучение проведения болевого приема на лучезапястный сустав партнера давлением локтя на разноименное предплечье в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

фото
№ 122-124

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на разноименном плече защищающегося. Последний прижимает правой ладонью правую кисть атакующего к своему плечу, надавливает сверху вниз левым локтем на предплечье атакующей руки партне-



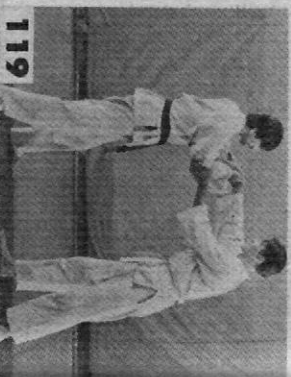
116



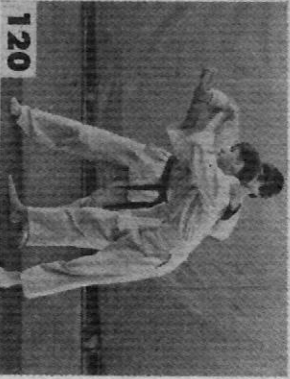
117



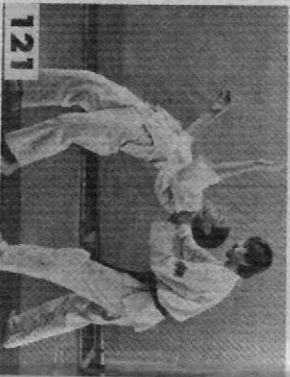
118



119



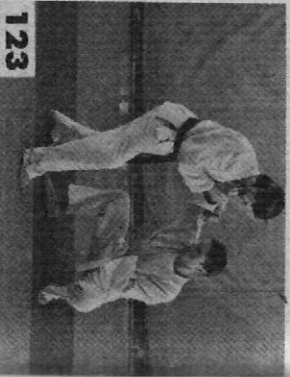
120



121



122



123

ра и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляет его опуститься на колени и сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 39

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками плечи защищающегося. Последний захватывает одежду чуть ниже локтей атакующего. Ставит правую стопу напротив его одноименной ноги, поворачивается к партнеру спиной, одновременно подставляет свою левую ногу к правой. Поднимает правой рукой одноименную руку атакующего вверх, а левую тянет вниз и заводит свой таз за его правое бедро. Затем защищающийся выпрямляет ноги в коленях, наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 125-127

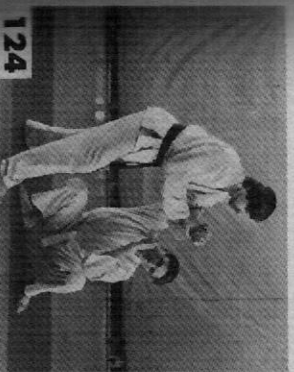
УРОК 40

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

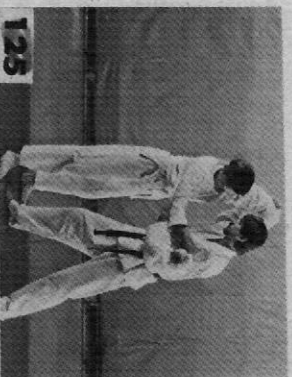
2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата плеч сзади.

- Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг левой ногой назад под правой рукой партнера. Разворачивает его к себе лицом и переходит в широкую фронтальную стойку. Затем правой рукой захватывает левую кисть атакующего со стороны большого пальца, а левой рукой со стороны мизинца и срывает захват его руки со своего левого плеча. Поворачивается вправо, одновременно скручивает кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием наружу кисти партнера в качестве защиты от удара кулаком в грудь.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар правым кулаком в грудь партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно захватывает левой рукой разноименное запястье атакующего, ставит круговым движением ноги правую стопу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо, разворачивает партнера к себе лицом, отшатывает левой ногой назад. Обими руками скручивает его кисть наружу и опрокидывает на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.



124



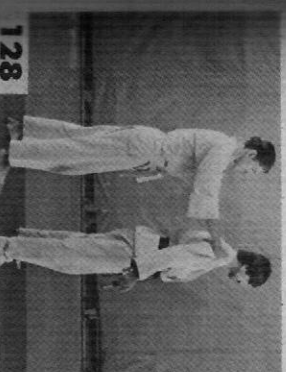
125



126



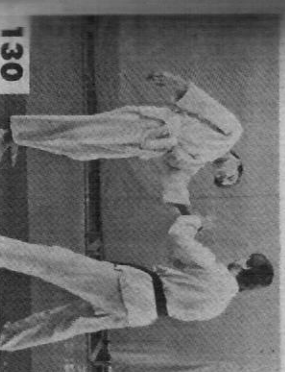
127



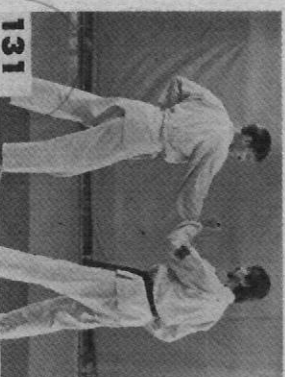
128



129



130



131

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска на спину, захватив руку партнера на болевой прием, в качестве защиты от захвата одноименного плеча сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его правое плечо. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, обвивая левой рукой одноименную руку отступающего, захватывает ею свое левое плечо, кладет правую ладонь на его одноименное плечо. Затем круговым движением левой ноги назад опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 134-136

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду на его левом локте. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой одежду чуть выше правого локтя партнера и тянет за нее влево вниз, заставляя сместить его вес тела на правую ногу. Затем защищающийся поднимает правую руку вверх, одновременно зашагивает правой ногой за

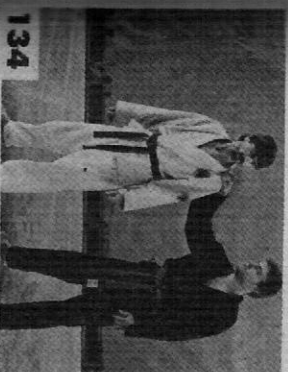
фото
№ 137-139



132



133



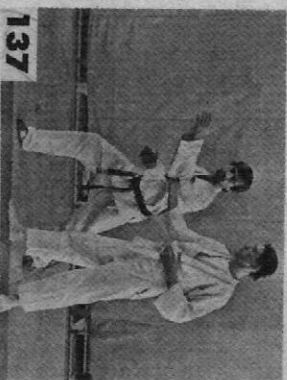
134



135



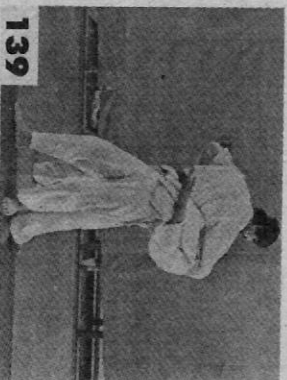
136



137



138



139

правую ногу атакующего, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 44

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает одежду на его локтях. Защищающийся поднимает правой рукой одноименную руку атакующего вверх, одновременно делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера, захватывает руку от своего правого локтя и перехватывает правой рукой со стороны мизинца. Затем защищающийся делает круговое движение назад правой ногой, одновременно скручивает кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину. Завершая прием, защищающийся обходит атакующего со стороны головы и резким движением рук на себя переворачивает его на живот. Садится на колени со стороны его головы, перехватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, скручивает ее внутрь и под воздействием боли заставляет атакующего сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 140-143

66

УРОК 45

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечи в качестве защиты от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнеру. Защищающийся проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки с переходом на захват плеча атакующей руки партнера, опускается на левое колено, захватывает правой рукой одноименное бедро атакующего и опрокидывает его на спину через свои плечи.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 144, 145

УРОК 46

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища партнера с захватом его руки и шеи и поворот на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выводит свою захваченную руку вперед. Затем делает круговое движение назад левой ногой, слегка наклоняется вперед и разворачивает партнера на 180° к себе лицом. Затем защищающийся поднимает своей

67

правой рукой левую руку атакующего вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой, поворачивается на 180°, перехватывает левую кисть партнера правой рукой, поднимает его руку вверх, заставляя наклониться вперед. Кладет свою левую ладонь на его шею, делает шаг вперед левой ногой, одновременно скручивает рукой туловище атакующего вправо вперед и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

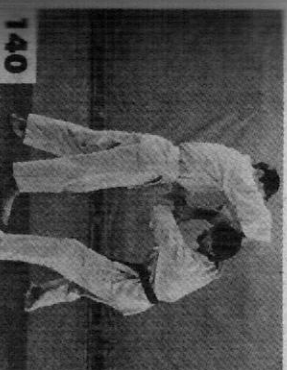
2. Изучение проведения броска скручиванием предплечья партнера наружу в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками запястья защищающегося. Последний перехватывает правой рукой одноименное запястье атакующего, скручивает его наружу, поворачивается влево, выводит партнера из положения равновесия, и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

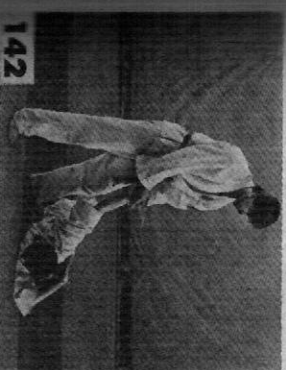
2. Изучение проведения броска скручиванием предплечья атакующей руки партнера



140



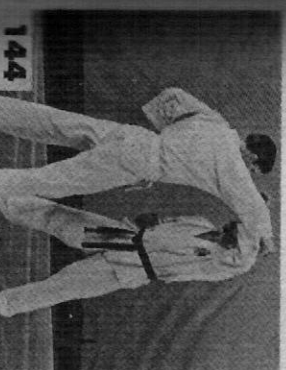
141



142



143



144



145



146



147

фото
№ 154-156

наружу в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся правой рукой захватывает его одноименное предплечье, скручивает его наружу и вниз, одновременно разворачиваясь на 180° влево, опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

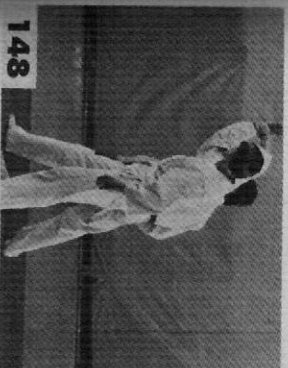
УРОК 49

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча атакующей руки партнера наружу в качестве защиты от захвата одноименного отворта.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает на груди одноименный отворот защищающегося. Последний делает шаг вперед левой ногой, заводит свое левое предплечье партнера под разноименное предплечье партнера, а правое предплечье за его одноименное плечо, соединяет свои руки "в замок", срывает захват со своей груди, скручивает назад руку атакующего и под воздействием боли в плечевом суставе опрокидывает на спину.

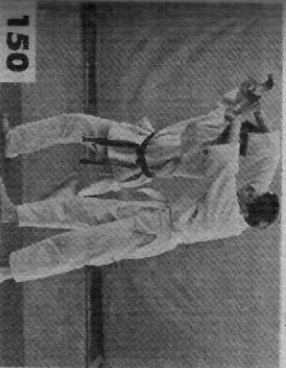
3. Совершенствование ранее изученной техники.



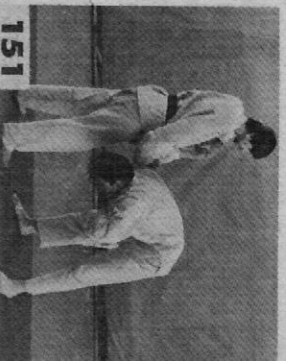
148



149



150



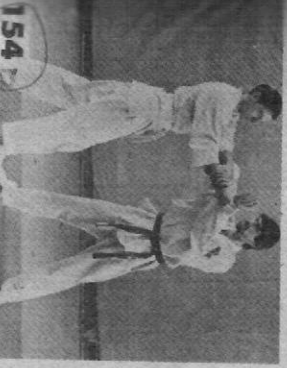
151



152



153



154



155

фото
№ 157, 158

УРОК 50

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом плеча и предплечья и поворотом на 180° в качестве защиты от удара основанием кулака.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар основанием кулака в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно подставляет свои ладони под удар руки партнера. Захватывает его плечо и предплечье, ставит свою правую стопу сзади скрестно левой. Поворачивается на 180° вправо, одновременно сгибает туловище атакующего, выводит его из положения равновесия и опрокидывает на живот.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 159-161

УРОК 51

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема разгибанием большого пальца на одноименной руке партнера в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается захватить правой рукой одноименную кисть защищающегося. Последний захватывает правой рукой большой палец на правой руке атакующего, разгибает его наружу и под воздействием

фото
№ 162

72

боли заставляет партнера опуститься на колени и сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 52

1. Медитация, разминка и акробатика.

2. Изучение проведения болевого приема, перегибая кисть партнера внутрь, в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади. Защищающийся прижимает правой рукой правую руку атакующего к своему туловищу, а своей левой ладонью сгибает его кисть в лучезапястном суставе, заставляет партнера разжать руки. Затем защищающийся скручивает левой рукой правую кисть партнера наружу, а правой рукой захватывает его локоть. Поворачивается на 180°, заходит за его спину, сгибает его руку в локте, обвивает своей левой рукой, слегка поднимает вверх и под воздействием боли в плечевом суставе заставляет сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 163,164

УРОК 53

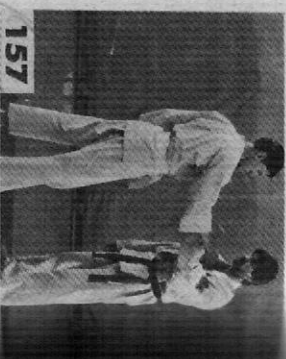
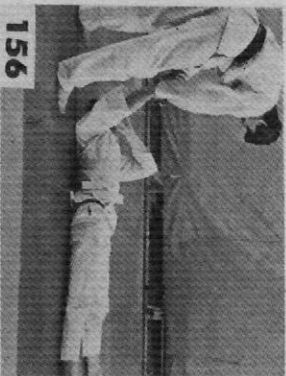
1. Медитация, разминка и акробатика.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы партнера и нажатием на его глаза в качестве защиты от захвата туловища спереди.

Атакующий становится против партнера и обхватывает его туловище. Защищающийся нажимает большими пальцами на глаза

фото
№ 165

73



УРОК 54

- атакующему, поворачивает его голову вправо и опрокидывает на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

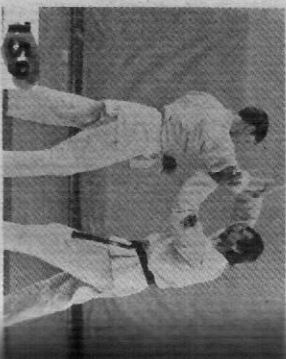
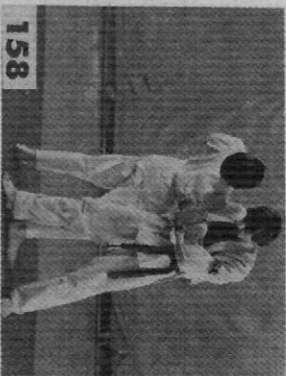


фото
№ 166, 167

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата рук и шеи сзади.
Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает его руки и шею. Защищающийся приседает, резко опускает руки вниз, и срывает захват рук атакующего со своей шеи. Затем зашивает правую ногу за партнера, обхватывает его ноги, поднимает вверх и опрокидывает на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.



УРОК 55

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения обратного броска через плечи в качестве защиты от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват плеча одноимен-



162

163

ной руки партнера. Затем защищающийся опускается на правое колено, захватывает левой рукой одноименное плечо атакующего и опрокидывает его на спину через свои плечи.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 56

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска вперед захватом пальцев на разноименной руке партнера в качестве защиты от удушающего приема предплечья сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правым предплечьем его шею, а левой рукой свое разноименное запястье. Защищающийся захватывает правой рукой четыре пальца левой руки партнера, тянет их вниз и разрывает захват его рук. Затем защищающийся вытягивает на себя левую руку партнера, разворачивает ее локтем вниз и опрокидывает его на спину через свое левое плечо.

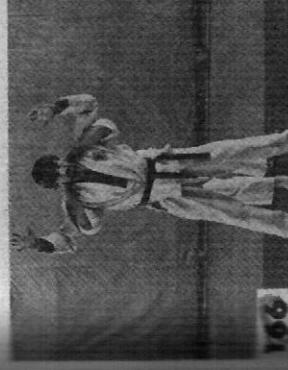
3. Совершенствование ранее изученной техники.



164



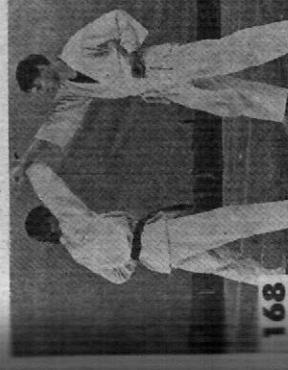
165



166



167



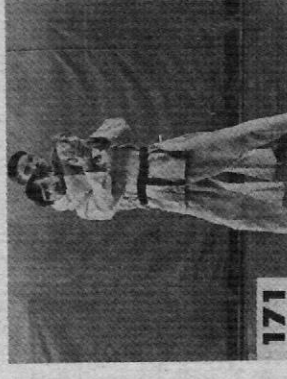
168



169



170



171

УРОК 57

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска захватом голени в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

фото
№ 173, 174

Атакующий становится сзади партнера, захватывает его руки и туловище. Защищающийся наносит удар головой назад в голову партнеру. Наклоняется, захватывает его голень, резко приседает и садится ягодицами на его колени, опрокидывая атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 58

фото
№ 175, 176

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы и туловища партнера в качестве защиты от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить ноги защищающегося. Последний отставляет левую ногу назад, захватывает правой рукой левое плечо атакующего снизу, а левой - затылок. Скручивает туловище партнера влево от себя и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 59

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы в качестве защиты от удушающего приема.

фото
№ 177, 178

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правым предплечьем его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой волосы на голове партнера, а левой - его подбородок. Скручивает его голову вправо и опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 60

фото
№ 179, 180

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад захватом пальцев партнера в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его руки и шею. Защищающийся захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке партнера и срывает их со своей шеи. Поворачивается к нему лицом, захватывает его пальцы обеими руками, разгибает их против естественного сгиба, тянет руку атакующего вниз и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

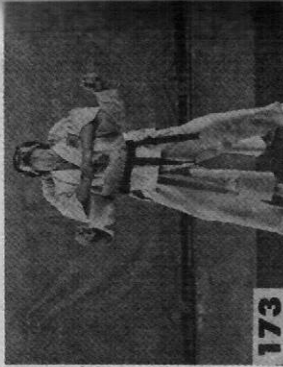
Экзамены на право ношения желтого пояса по программе школы Катана-кай

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся 5 – 6 месяцев после первого экзамена. Необходимо четко и без задержек продемонстрировать 25 новых приемов защиты при захватах, проводя приемы как в левую, так и в правую стороны, а также 5 изученных приемов защиты при ударах кулаком и ребром ладони.

9



172



173



174



175



176



177



178



179

УРОК 61

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает запястье одноименной руки защищающегося. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой, одновременно опускает вниз свою захваченную руку и толкает левой ладонью в шею атакующему. Затем ставит круговым движением свою правую стопу сзади скрестно своей левой, одновременно поворачивается вместе с партнером на 180° вправо. Разворачивает его к себе лицом, делает шаг правой ногой вперед, толкает правым плечом в шею и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 181-184

УРОК 62

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад и поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает раз-

фото
№ 185 - 188

УРОК 63

- ноименное запястье защищающегося. Следний ставит круговым движением на свою правую стопу сзади скрестно своей левой. Поворачивается вправо на 180° , одновременно поднимает вправо свою стопу в локте левую руку вместе с рукой атакующего. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой за спину партнера разворачивает его к себе лицом на 180° вправо. Делает шаг правой ногой вперед толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

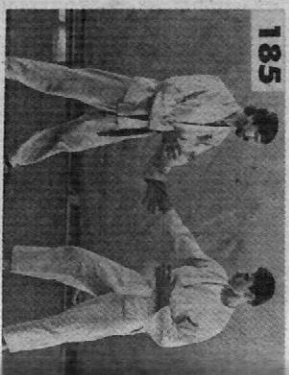
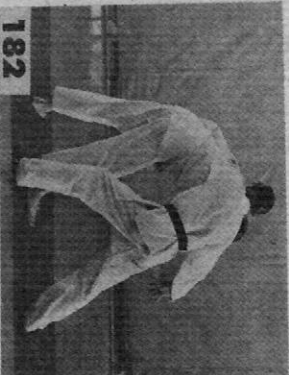
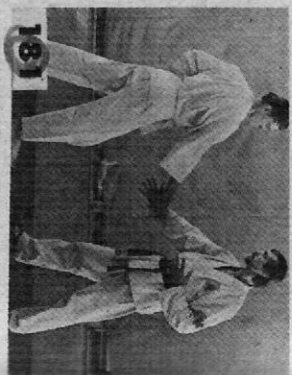
фото
№ 189 - 191

УРОК 63

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от захвата запястий сверху.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястья защищающегося. Последний захватывает левой рукой одноименную кисть атакующего со стороны большого пальца танет к себе, отгибая правую ногу вправо назад, и опрокидывает партнера на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 64

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



2. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом плеча предплечья в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает левое запястье партнера. Последний делает шаг вперед левой ногой в сторону одной из именной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте руку вверх вместе с руками атакующего на уровень плеча, ставит круговым движением ноги свою правую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся зашагивает левой ногой за спину партнер захватывает правой рукой его правое плечо, разворачивает его руками на 360° , становится со стороны его левого бока, делает шаг левой ногой в сторону, резко тянет атакующего к себе за левую руку, выводит его из равновесия, опрокидывает на грудь. Одновременно с падением партнера защищающийся опускается на колени со стороны его левого бока, прижимает правой рукой его левое плечо к коврику, а левой рукой сгибает его левую кисть вверх и по воздействию боли в лучезапястном суставе заставляя сдаться.

3. Совершенствование ранее изученных техник.

фото
№ 192 - 197

УРОК 65

1. Проведение медитации, разминки и аэробики.

2. Изучение проведения броска заваливанием на живот в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает

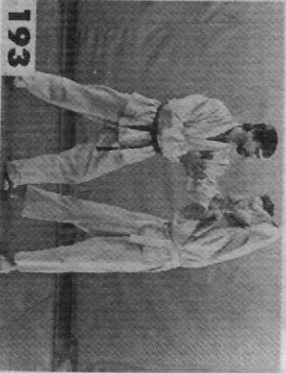
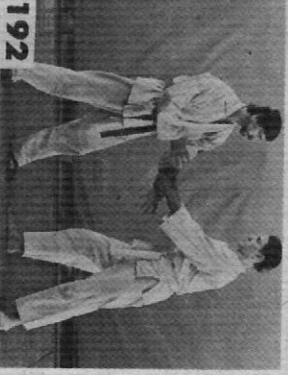
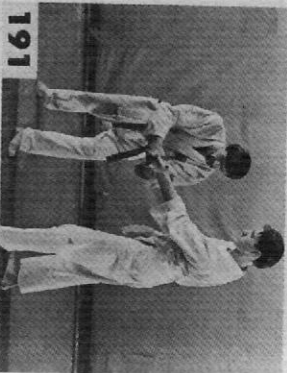
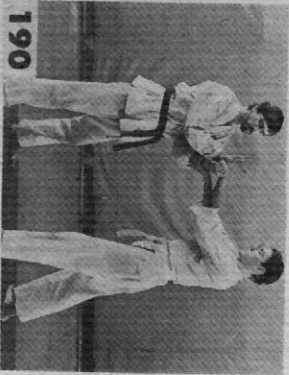
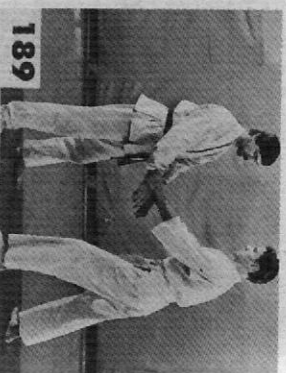
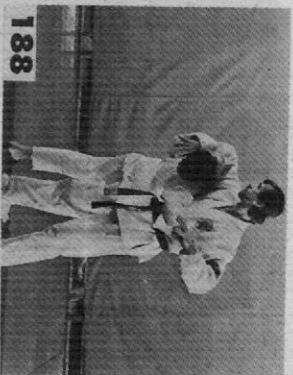


фото
№ 198 – 202

левый рукав защищающегося чуть выше локтя. Последний захватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, скручивает ее внутрь, срывает захват атакующего со своего рукава. Затем защищающийся поднимает левой рукой разноименный локоть партнера вверх, делает шаг вперед левой ногой, поставив ее на правую ногу, ступая вперед туловище партнера. Делает шаг в сторону правой ногой, подтягивает к ней левую, одновременно сгибает правую кисть атакующего вверх одноименной рукой, давит на его локоть вниз левой ладонью, выводит партнера из положения равновесия и заваливает на живот.

3. Совершенствование ранее изученных техник.

УРОК 66

1. Проведение медитации, разминки и гимнастики.

2. Изучение проведения болевого приема скручивая кисть партнера внутрь, в качестве защиты от удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар ножом снизу живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает вой рукой кисть атакующей руки со стороны мизинца, а правой – запястье. Затем поднимает согнутую в локте руку партнеру, делает под ней поворот вправо на 180 градусов. Скручивает кисть атакующего внутрь левой рукой, а правой отбирает у него нож.

3. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от удара палкой сверху.

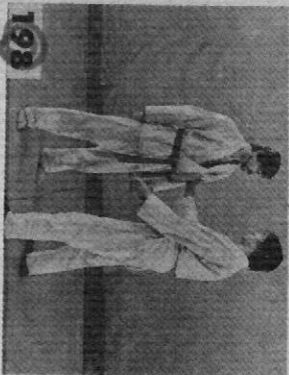
фото
№ 203 – 205



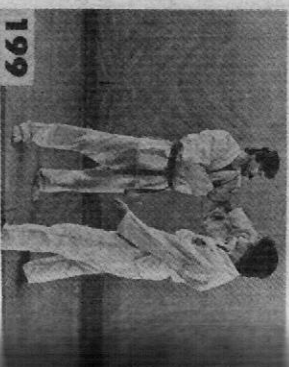
196



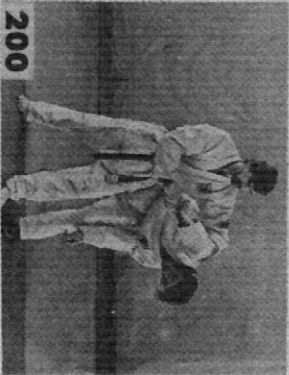
197



198



199



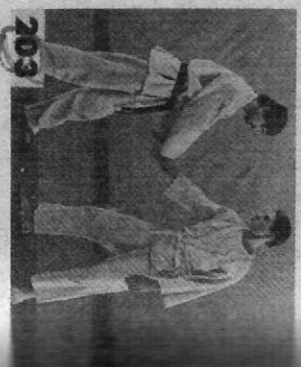
200



201



202



203

фото
№ 206 – 208

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, в сторону с поворотом туловища вправо. Уходит от удара, одновременно сопровождает левой рукой движение рук партнера вниз. Затем захватывает его правую кисть обеими руками: левой – со стороны большого пальца, а правой – со стороны мизинца, скручивает ее наружу и опрокидывает атакующего на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 67

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата локтей обеими руками.

Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно поднимает свои руки вверх и пронзывает под правое плечо партнера. Затем обхватывает правой рукой его туловище спереди, подставляет правую стопу к своей левой и опрокидывает атакующего на спину через свое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 209 – 211

УРОК 68

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема на лучезапястный сустав партнера переги-

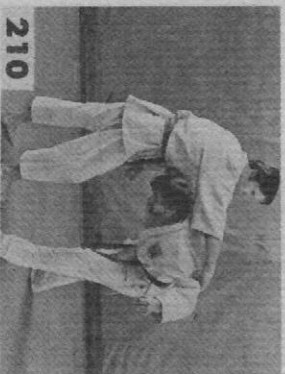
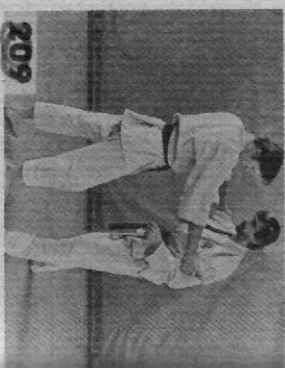
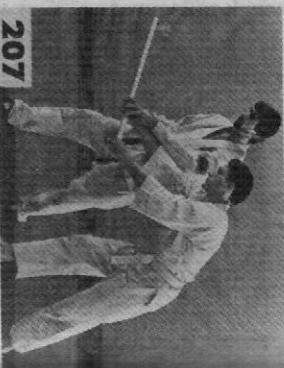
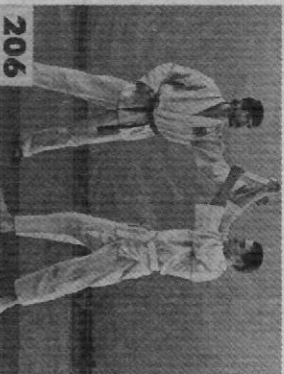
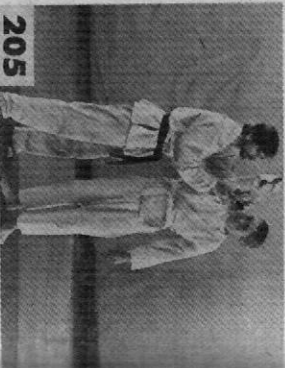
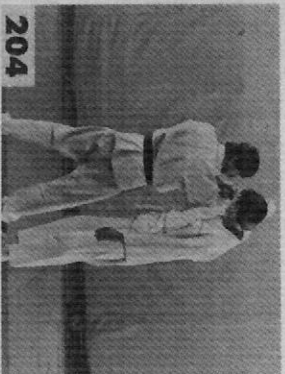


фото
№ 212 – 214

банием его кисти наружу в качестве защиты от захвата различного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левое плечо партнера. Защищающийся прижимает скрещенными руками правую руку атакующего к своему разноименному плечу, нагибается вперед и под воздействием боли заставляет атакующего встать на колени.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 69

фото
№ 215 – 218

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч обеими руками.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает одежду на плечах партнера обеими руками. Защищающийся просовывает правую руку и голову между рук атакующего, загибает левую ногой за его спину и толчком левого плеча в грудь опрокидывает его на спину через левое бедро.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 70

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера внутрь, в качестве защиты от захвата плеч сзади.

- Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг левой ногой назад под правой рукой партнера. Разворачивает его к себе лицом и переходит в широкую фронтальную стойку. Затем защищающийся правой рукой захватывает одноименную кисть партнера со стороны мизинца, срывает его захват со своего плеча. Кладет свою правую ладонь на его одноименный локоть, отталкивает влево левой ногой. Резко тянет захваченную руку на себя, выпрямляет ее в локте, выводя атакующего из положения равновесия, опрокидывает на живот.
- Совершенствование ранее изученной техники.

- Проведение медитации, разминки и акробатики.
- Изучение проведения приема выбиванием ножа в качестве защиты от прямого удара в грудь. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит прямой удар ножом в грудь партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отбивает опущенным предплечьем левой руки предплечье атакующей руки партнера, разворачивает его пальцами вверх, наносит удар ладонью правой руки по кисти атакующего и выбивает нож из его руки.
- Изучение проведения болевого приема скручиванием внутрь кисти атакующей руки партнера в качестве защиты от удара палкой в голову.

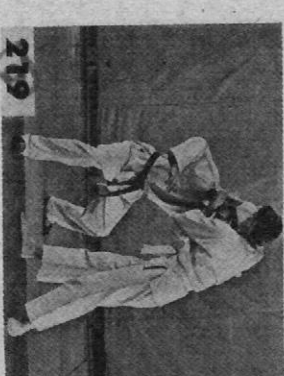
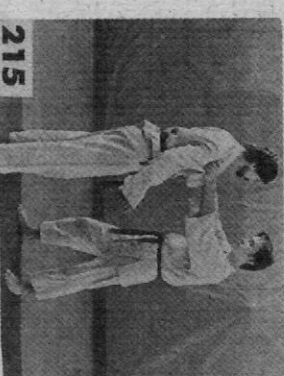
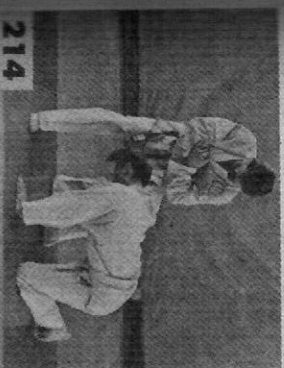
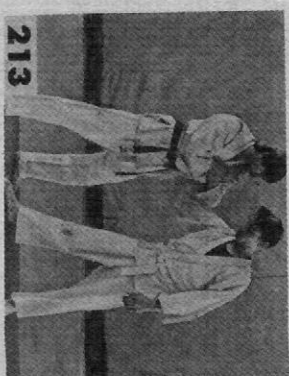
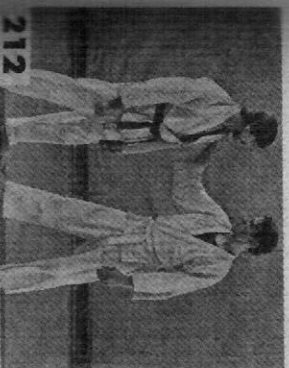


фото
№ 223 – 225

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар сверху в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходя от удара. Захватывает правой рукой кисть партнера со стороны мизинца, поднимает ее вверх, сгибая в локте. Давит на него ладонью левой руки вниз и под воздействием боли заставляя атакующего опуститься на колени.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 72

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча:

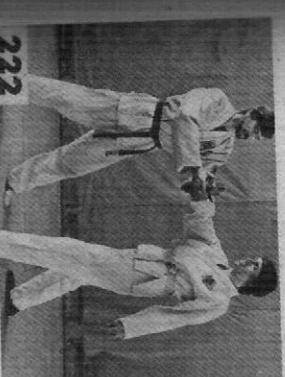
Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся захватывает правой рукой правую кисть партнера, делает шаг назад левой ногой, заводит свою левую ногу за его правое бедро, толкает левым плечом атакующего в грудь и опрокидывает на спину через свое левое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 73

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара ножом сверху.



Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах правой рукой и наносит колющий удар ножом в лицо партнеру. Защищающийся проводит левым предплечьем верхний блок в запястье атакующей руки партнера, круговым движением руки наружу опускает ее вниз и перехватывает правой рукой кисть со стороны мизинца. Затем защищающийся поднимает обеими руками вверх правую руку атакующего, ставит свою левую ногу между его ног. Наклоняется вперед, взваливает атакующего на свою спину и, разворачивая туловище влево, опрокидывает его через себя.

3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой сверху в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и переводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват правого запястья партнера. Затем ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади своей левой, поворачивается вправо на 180, одновременно танет за собой партнера правой рукой, а левой подталкивает в затылок. Разворачивает его к себе лицом, толкает левым плечом в шею и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера внутрь с поворотом

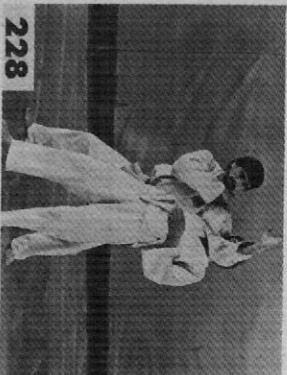
на 180° в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одежду чуть выше локтей. Защищающийся слегка наклоняется, поднимает своей правой рукой одноименную руку атакующего вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера. Захватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца и отрывает его от своего локтя. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади своей левой, отшатывает левой ногой назад за спину атакующего, одновременно танет его захваченную руку к себе. Разворачивает его на 180° вправо, толкает правой рукой его одноименный локоть вниз и опрокидывает на живот.

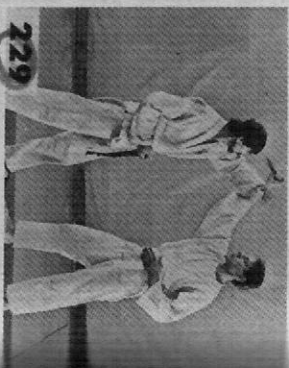
Заканчивая прием, защищающийся опускается на колени со стороны головы атакующего, захватывает его правую кисть правой рукой со стороны мизинца, а левой рукой прижимает разноименное плечо к своему животу. Разворачивается влево и проводит болевое воздействие на руку атакующего.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

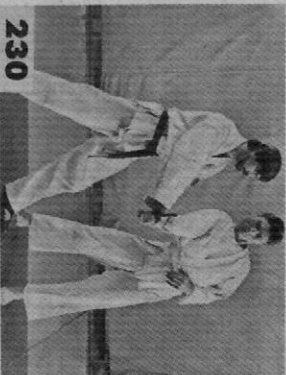
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.
- Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду чуть выше его левого локтя. Защищающийся заша-



228



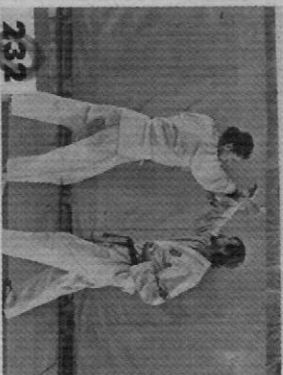
229



230



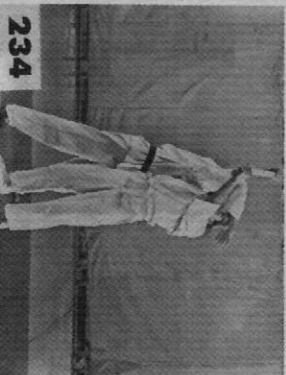
231



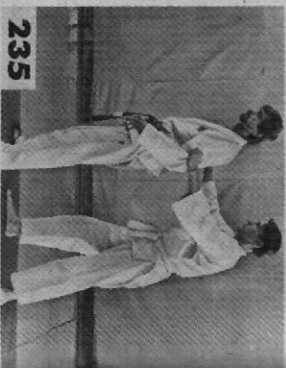
232



233



234



235

фото
№ 240 – 243

УРОК 76

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата запястья сзади.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 244-247

УРОК 77

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручива-



236



237



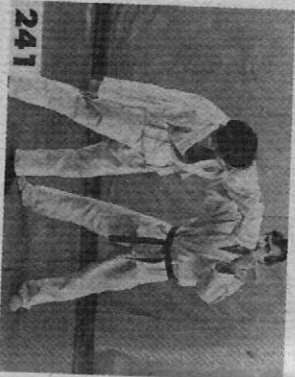
238



239



240



241



242



243

фото
№ 248 – 251

нием кисти партнера наружу с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разномышленного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его разномышленное запястье. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выводит вперед свою захваченную руку. Затем делает круговое движение назад, правой ногой, слегка наклоняется вперед и разворачивает партнера на 180° к себе лицом. Затем защищающийся захватывает левой рукой правое запястье партнера, срывает его захват со своей руки, скручивает его правую кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 78

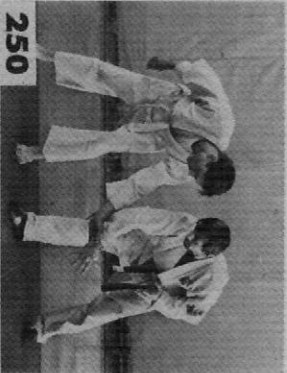
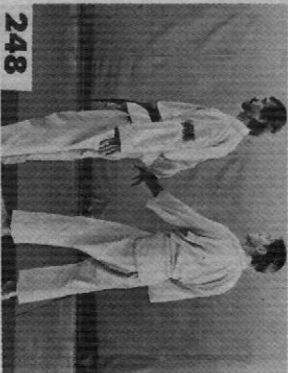
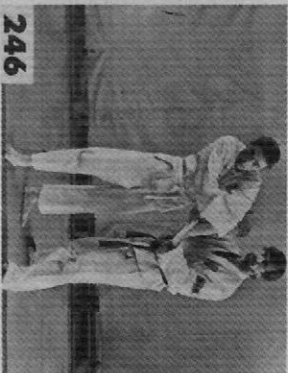
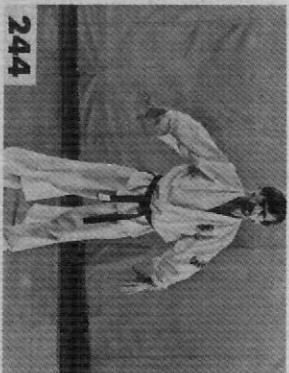
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками снизу правое запястье защищающегося. Последний захватывает левой рукой разномышленную кисть атакующего со стороны мизинца, скручивает ее наружу, одновременно разворачиваясь на 90° , выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 252 – 254



1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием наружу плеча атакующей руки партнера в качестве защиты от удара ножом слева направо.

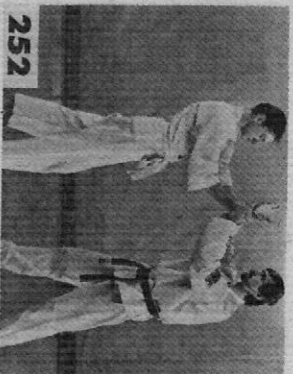
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах правой рукой и наносит колющий удар ножом слева направо в грудь партнеру. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно проводит средний блок предплечьем правой руки с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. Подталкивает его левой рукой в шею и разворачивается с ним на 180° вправо. Затем защищающийся захватывает свое правое запястье левой рукой из-под правой руки атакующего. Поворачивается влево на 90°, делает шаг вперед левой ногой, поднимая вверх и скручивая наружу согнутую в локте правую руку партнера, опрокидывает его на спину.

3. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой сверху в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и захватывает палку партнера между его рук. Ставит свою левую стопу на носок между его ног, наклоняется к нему левым боком и поворачивается вперед. Затем защищающийся, используя инерцию движения атакующего, тянет его руки вниз вперед, взваливает его к себе на спину и, разворачиваясь влево, опрокидывает через себя.

фото
№ 255 – 258

фото
№ 259 – 262



252



253



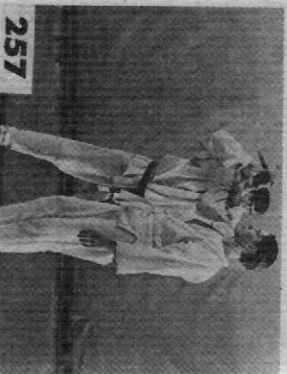
254



255



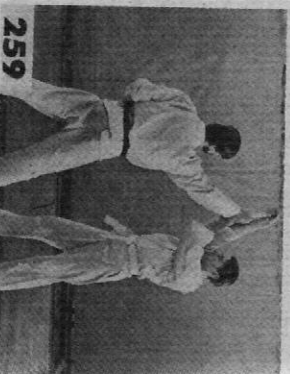
256



257



258



259

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 80

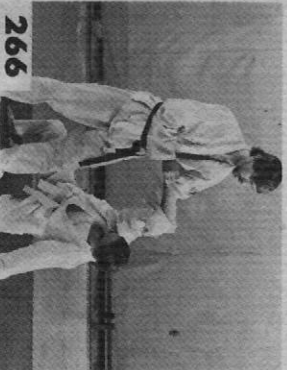
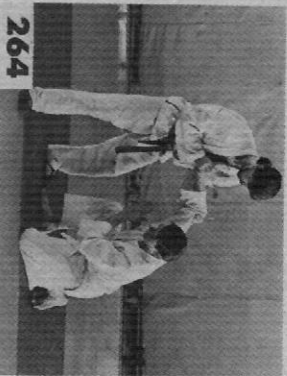
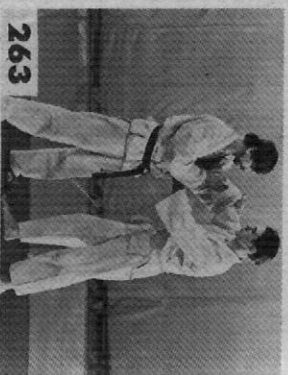
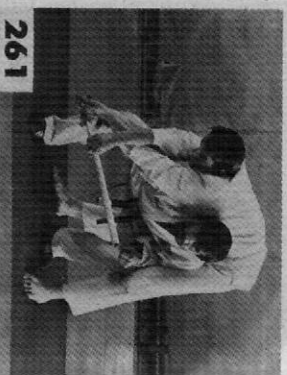
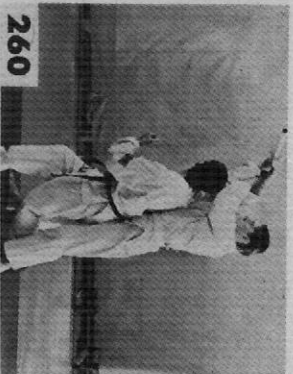
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты при захвате отворотов обеими руками.

фото
№ 263 - 267

- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает на груди отвороты защищающегося. Последний захватывает правой рукой одну именную кисть атакующего со стороны мизинца, скручивает ее внутрь. Сгибает его руку в локте, давит на нее вниз ладонью правой руки и под воздействием боли заставлял опуститься на колени. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поднимает локоть партнера вверх, ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой и вынуждает атакующего упасть на живот. Садится на колени рядом с ним, скручивает одноименную кисть атакующего внутрь, прижимает левой рукой его одноименное плечо к своему животу и под воздействием боли заставляет сдаться.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 81

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения болевого приема разгибанием пальцев на одноименной руке



партнера в качестве защиты при захвате одноименной кисти.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой старается захватить одноименную кисть партнера. Защищающийся быстро сжимает правой рукой четыре пальца на правой руке партнера. Отшатывает назад правой ногой, одновременно надавливает левой ладонью на правое запястье атакующего, прижимает его ладонь к земле, а пальцы поднимают вверх и под воздействием боли вынуждают сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 82

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище. Защищающийся захватывает локти партнера, одновременно ставит левую ногу сзади скрестно своей правой, разворачивается вправо вниз и опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 268 – 270

фото
№ 271 – 273

УРОК 83

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается обхватить руки и туловище защищающегося. Последний слегка наклоняется, отшатывает назад левой ногой и наносит удар в промежность партнеру основанием большого и указательного пальцев. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру, захватывает левой рукой его разноименный рукав, а правой — левое плечо сзади. Подбивает его тазом, наклоняется и опрокидывает на спину.

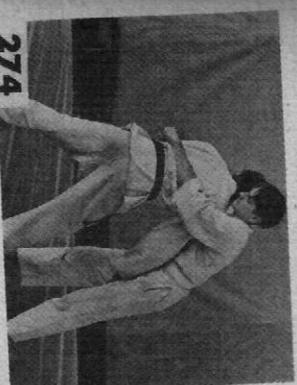
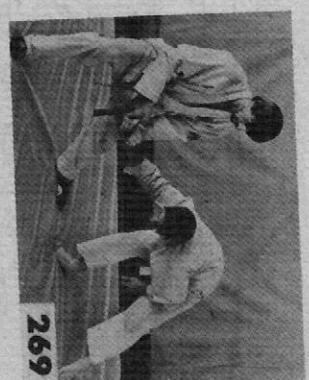
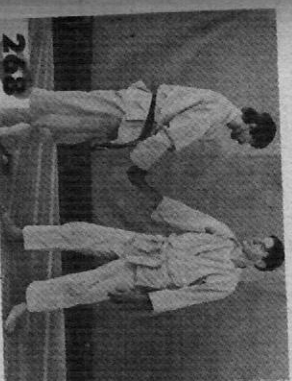
3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук партнера в качестве защиты от захвата рук и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правой рукой его шею, а левой — запястье одноименной руки. Защищающийся приседает, одновременно поднимает своей левой рукой одноименную руку атакующего вверх, делает под ней шаг назад правой ногой и ставит ее снаружи от левой стопы партнера. Затем захватывает одноименные запястья, скрещивает его руки и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от колющего удара ножом в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит от партнера, одновременно захватывает левой рукой кисть его атакующей руки со стороны большого пальца и поднимает ее вверх. Затем защищающийся захватывает кисть атакующего другой рукой из-под его правого плеча, делает шаг вперед правой ногой, опускает свои руки вниз, скручивает ими плечо партнера наружу и опрокидывает его на спину.

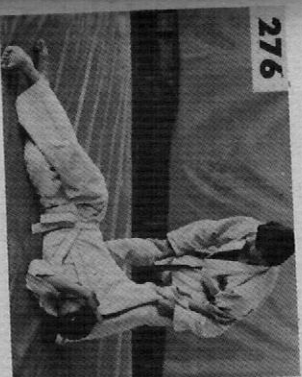
3. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот с захватом его плеча и кисти в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар сверху в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, уходит от удара палки партнера. Захватывает правой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а левый локоть снизу, поднимает его руку вверх, сгибает в локте. Делает шаг вперед левой ногой, разворачивает атакующего на 180°, вынуждая наклонить туловище вниз, потерять равновесие и упасть на живот.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 282 — 284

фото
№ 285 — 287



276



278



277



279



280



281



282



283

УРОК 86

фото
№ 288 – 292

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты от удашающего приема предплечьем сзади.
- Атакующий становится сзади партнера, захватывает правым предплечьем его шею, а левой рукой - свое правое запястье. Защищающийся захватывает правой рукой большой палец на правой руке атакующего, тянет его на себя, разрывая захват его рук. Поворачивается на месте на 45° вправо, захватывает кисть партнера обеими руками. Тянет ее на себя и скручивает наружу, одновременно делая шаг назад правой ногой, опрокидывает его на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 87

фото
№ 293, 294

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения болевого приема перегибанием пальцев в качестве защиты от захвата волос на голове.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове защищающегося. Последний сильно прижимает к своей голове кисть атакующей руки партнера, отшатывает назад правой ногой. Резко наклоняется вперед, разгибая пальцы атакующего против естественного сгиба, выводит его из равновесия и опрокидывает на живот.



284



285



286



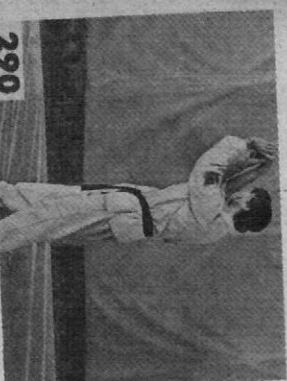
287



288



289



290



291

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 88

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через грудь в качестве защиты от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить бедро защищающегося. Последний наклоняется, обхватывает руками туловище атакующего, танет на себя, перекачивается на спину и перебрасывает партнера через свою грудь.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 295 – 297

УРОК 89

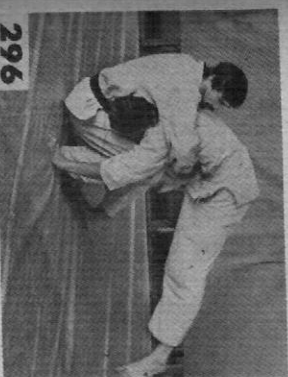
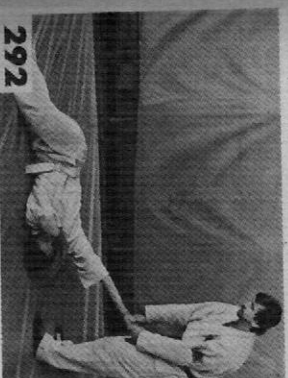
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удара скрестным движением рук в качестве защиты от захвата отворота.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на груди, защищающегося. Последний наносит удар ладонью левой руки по внешней стороне кисти партнера снаружи, а правой ладонью по его запястью изнутри и срывает захват со своей груди.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 298, 299



1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение ухода нырком под атакующую руку партнера в качестве защиты от захвата воротника сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его воротник. Защищающийся натягивает рукави отвороты своего костюма и зажимает ими правую кисть атакующего. Делает шаг назад, левой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера, поворачивается влево под его рукой и уходит от захвата.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 300 – 302

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска одной рукой с захватом пальцев на болевой прием в качестве защиты от захвата кисти сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой старается захватить одноименную кисть защищающегося. Последний быстро сжимает правой рукой четыре пальца на одноименной руке атакующего, поднимает ее вверх. Разворачивает ладонью вперед и перехватывает в левую руку. Затем защищающийся поворачивается вправо на 180° , делает шаг правой ногой вперед, выводит левой рукой правую руку атакующего вперед, затем вниз и опрокидывает его на спину.

фото
№ 303 – 306

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед с захватом кисти партнера со стороны мизинца в качестве защиты от удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах правой рукой и наносит режущий удар ножом слева направо в шею партнеру. Защищающийся проводит верхний боковой блок левым предплечьем в запястье атакующей руки партнера. Опускает ее вниз круговым движением руки и перехватывает правой рукой одноименную кисть атакующего со стороны мизинца. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой, а левой рукой захватывает свое правое запястье из-под правой руки атакующего, ставит свою правую стопу против его левой, поворачивается вправо и опрокидывает партнера через свою ногу.

3. Изучение проведения броска скручиванием головы партнера в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар в голову партнеру. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед, сторону и проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват одноименного запястья партнера. Затем защищающийся ставит круговым движение

фото
№ 307 – 311

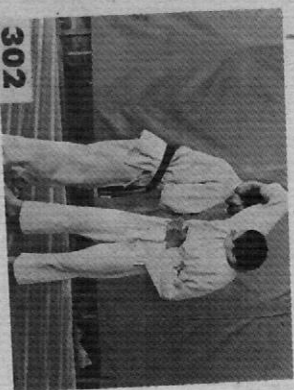
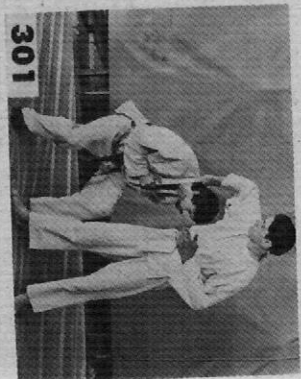


фото
№ 312 - 316

ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой. Поворачивается вправо на 270°, одновременно танет за собой партнер в ра правой рукой, а левой подталкивает затылок. Разворачивает его к себе правым боком, захватывает его голову обеими руками, скручивает влево и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Экзамены на право ношения зеленого пояса

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после второго экзамена. При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержек 25 новых способов защиты от захватов как в левую так и в правую стороны.
2. Показать четко и без задержек по пять изученных способов защиты от ударов ладью и ножом как в левую, так и в правую стороны.
3. Простоять минуту, защищаясь от двенадцати атакующих, наносящих поочередно удар кулаком и ребром ладони.

Техника красного пояса

УРОК 93

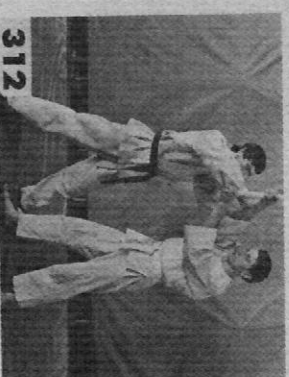
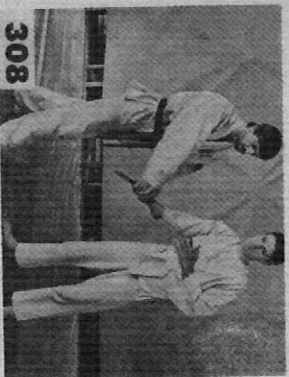


фото
№ 317 - 321

УРОК 94

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через спину с захватом одноименной руки партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает запястье разноименной руки защищающегося. Последний подталкивает правой рукой в шею партнера, ставит круговым движением ноги свою левую стопу сзади своей правой и поворачивается с ним на 180° влево. Затем защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону одноименной ноги атакующего. Поднимает левой рукой его правую руку вверх, перехватывает ее левой рукой за кисть со стороны мизинца и скручивает внутрь, наклоняет туловище вперед, танет захваченную руку вниз, вваливает атакующего на свою спину. Поворачивается влево, выпрямляется и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает запястье одноименной руки защищающегося. Последний шагает левой ногой вперед, опускает захваченную руку вниз, подталкивает атакующего в шею левой рукой, поворачивается с ним на 180° вправо. Затем делает шаг левой ногой вперед, в сторону одноименной ноги партнера, одновременно захватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, скручивает ее наружу и поднимает его правую руку вверх вперед. Затем защищающийся толкает левым плечом разноименное плечо атакующего вперед, одновременно тянет его предплечье вниз к себе и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 95

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча в плечо одноименной руки партнера в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает оба запястья защищающегося. Последний резким ударом правой ладони по одноименному предплечью атакующего сбивает захват со своей руки и захватывает его кисть, шагает левой ногой вперед, подталкивает атакующего левой рукой в затылок, разворачивается с ним на 180° вправо. Затем, удерживая кисть атакующего правой рукой, делает шаг вперед левой ногой,



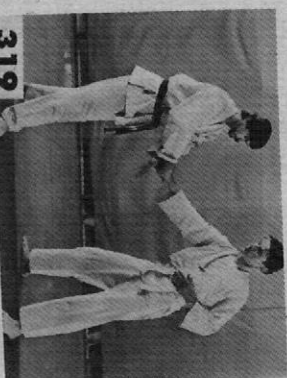
316



317



318



319



320



321



322



323

одновременно заводит под его руку свое левое плечо, толкает им в одноименное плечо партнера и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

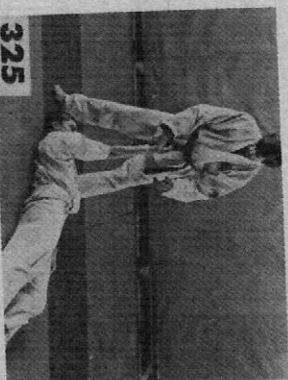
2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правое запястье защищающегося. Последний сгибает захваченную руку в локте и поднимает ею обе руки атакующего вверх. Захватывает левой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца и отрывает от своей руки. Затем кладет правую ладонь на его правый локоть и делает шаг в сторону левой ногой, одновременно сильным и резким движением рук защищающийся выпрямляет захваченную руку, выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает на грудь. После этого защищающийся опускается на колени со стороны головы партнера. Прижимает к своей груди левым предплечьем его правое предплечье, а своим правым предплечьем его одноименное плечо. Поворачивает слегка свое туловище вправо, скручивает наружу руку атакующего и под воздействием боли в плечевом суставе заставляя сдаться.

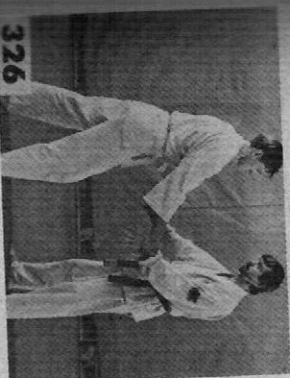
3. Совершенствование ранее изученной техники.



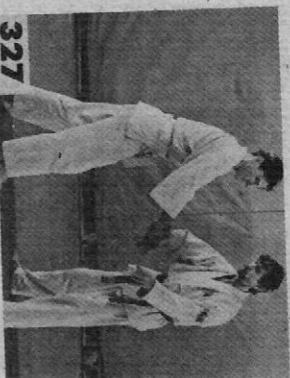
324



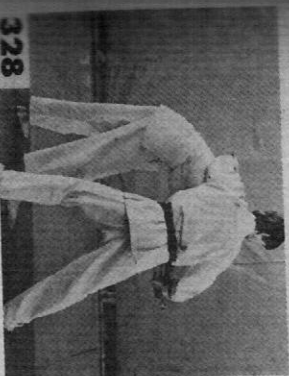
325



326



327



328



329



330



331

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше его локтя. Последний наносит удар правой ладонью в одноименное запястье партнера, срывает его захват со своей одежды. Крепко зажимает его руку, танет на себя, делает шаг вперед правой ногой, толкает атакующего правым плечом в шею и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 336 – 339

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска выведением из положения равновесия с захватом кисти и предплечья в качестве защиты от удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит колющий удар ножом в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с одновременным продвижением нижнего блока предплечьем левой руки и переходом на захват кисти атакующей руки партнера. Затем защищающийся делает поворот на 180° вокруг своей левой



ноги. Захватывает правой рукой одноименное предплечье атакующего, поднимает его руку вверх, скручивает влево вниз и опрокидывает партнера на спину.

3. Изучение проведения броска толчком палки назад в шею партнера с поворотом на 180° в качестве защиты от колошного удара палкой в живот.

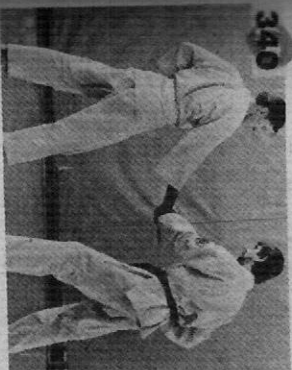
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колошный удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону, уходя от удара. Захватывает правой рукой левую кисть партнера, ставит круговым движением ноги свою левую ногу сзади своей правой. Поворачивается влево на 180°, разворачивая атакующего к себе лицом, делает шаг вперед в сторону правой ногой, захватывает левой рукой его правую кисть. Затем защищающийся выводит руки атакующего вверх, вперед, вправо, делает шаг вперед левой ногой, толкает его палкой и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

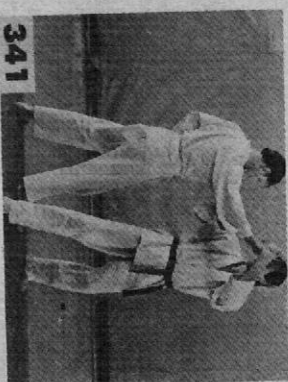
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения приема перегибанием кистей рук партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает руки защищающегося чуть выше его локтей. Последний сгибает руки в локтях, поднимает предплечья вверх, скрещивает,



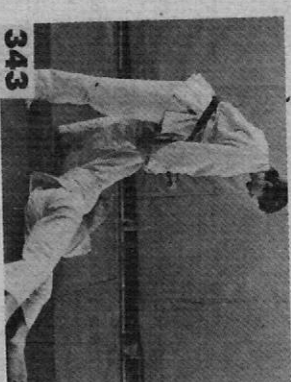
340



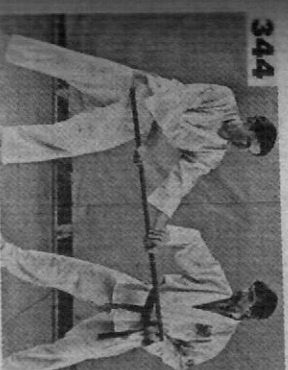
341



342



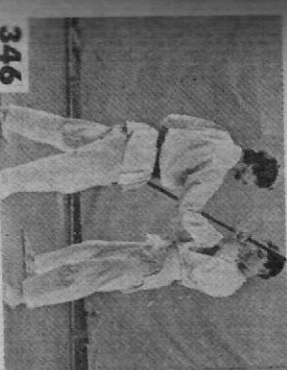
343



344



345



346



347

фото
№ 349 – 351

прижимает ладонями кисти атакующего к своей груди, делает шаг назад левой ногой, наклоняет туловище вперед. Затем резко поворачивается влево, проводит этим движением болеевое воздействие на левое запястье партнера и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 100

фото
№ 352 – 354

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом плече защищающегося. Последний делает шаг вперед в сторону правой ногой, поворачивается к атакующему спиной, зашагивает левой стопой за его правую ногу и толчком левого плеча назад опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 101

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

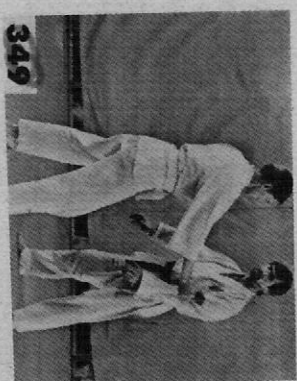
2. Изучение проведения броска назад с захватом предплечья партнера обеими руками и поворотом на 180° в качестве защиты от захвата плеч обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками

130



348



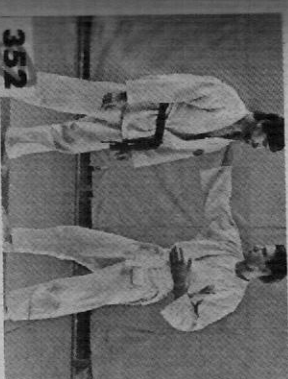
349



350



351



352



353



354



355

131

фото
№ 355 – 358

плечи партнера. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному запястью атакующего сбивает его руку со своего плеча. Захватывает ее обеими руками, выводит вверх вперед, одновременно делает шаг назад правой ногой. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой, одновременно поворачивается вправо, на 180° и проносит захваченную руку атакующего над своей головой. Сгибает ее в локте, тянет вниз и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 102

фото
№ 359 – 361

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от левой стопы партнера. Переходит в широкую фронтальную стойку и разворачивается вправо. Затем защищающийся захватывает запястья одноименных рук атакующего, срыгивает их со своих плеч, перекрещивает и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 103

132

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

фото
№ 362 – 364

2. Изучение проведения броска заваливанием на живот, проводя болевое воздействие на локоть партнера, в качестве защиты от захвата воротника сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его воротник правой рукой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, захватывает левой рукой разномышечное плечо партнера. Поворачивается к нему лицом и обеими ладонями давит на его локоть, отталкивает правой ногой в ступню, опрокидывает атакующего на живот и под воздействием боли в локтевом суставе заставляет сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 104

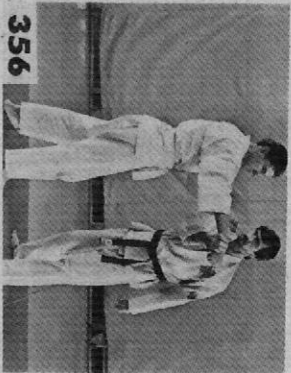
фото
№ 365 – 367

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти атакующего внутрь в качестве защиты от удара ножом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий замахивается правой рукой и наносит слева направо рубящий удар ножом в лицо партнеру. Защищающийся проводит правым предплечьем верхний блок в предплечье атакующей руки. Опускает его вниз и захватывает кисть партнера со стороны мизинца левой рукой, а правой - его одноименное запястье. Затем защищающийся поднимает правую руку атакующего вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой. Поворачивается вправо, скручивает кисть партнера внутрь, болевым воздействием разжимает пальцы, а правой рукой вынимает из них нож.

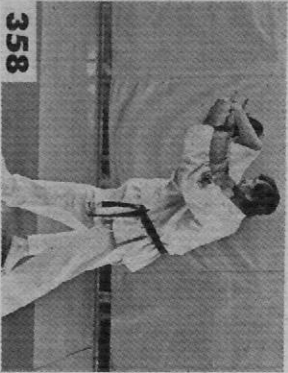
133



356



357



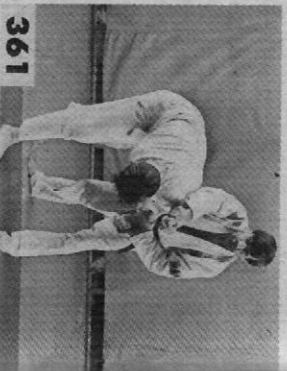
358



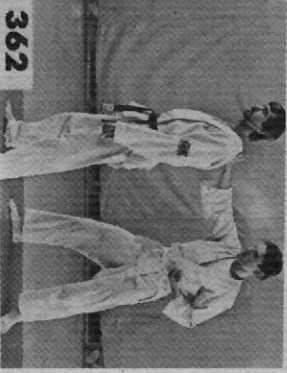
359



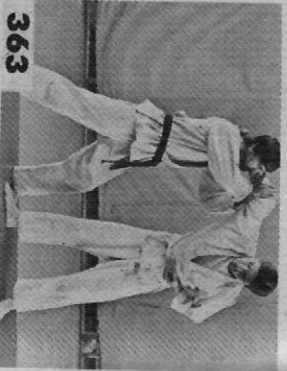
360



361



362



363

фото
№ 368 - 370

УРОК 105

3. Изучение проведения броска назад, выводя партнера из равновесия в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и уходит от удара. Захватывает левой рукой палку партнера вперед и его одноименной кисти, а правой - сзади, делает шаг вперед правой ногой. Толчком палки вперед поднимает руки атакующего вверх. Ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° влево. Затем защищающийся заводит палкой руки партнера ему за голову, тянет их вниз и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

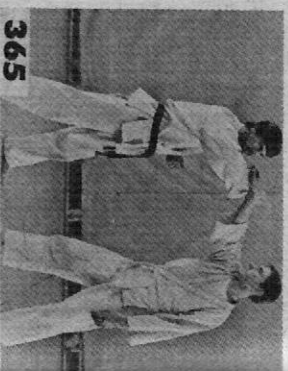
2. Изучение проведения броска заваливанием на живот с захватом разноименного локтя и кисти в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду чуть выше его левого локтя. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, тянет его на себя и срывает захват со своего локтя. Затем защищающийся делает поворот на 180° влево, захватывает правой рукой правый локоть партнера, давит на него ладонью вниз, а левой рукой сгибает его запястье вверх, одновременно отталкивает левой ногой в сторону, подставляет к

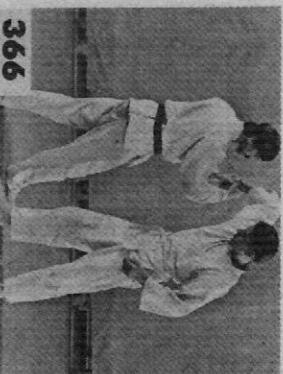
фото
№ 371-375



364



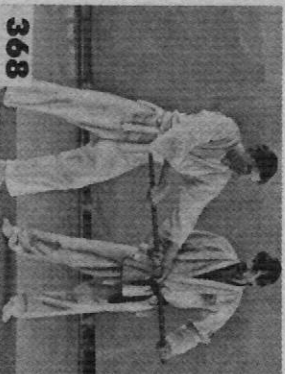
365



366



367



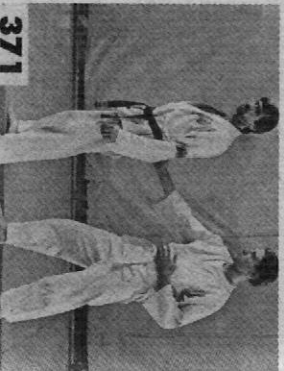
368



369



370



371

ней правую ногу, выводит атакующего из положения равновесия и заваливает его на живот.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 106

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в туловище партнера в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера, обхватывая обеими руками его руки чуть выше локтей. Защищающийся наклоняется вперед, ставит согнутую в колене свою правую ногу сзади разномышленного бедра партнера. Затем резко разворачивается вправо, толкает плечом согнутой в локте правой руки атакующего назад за себя и опрокидывает его на спину через свое правое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

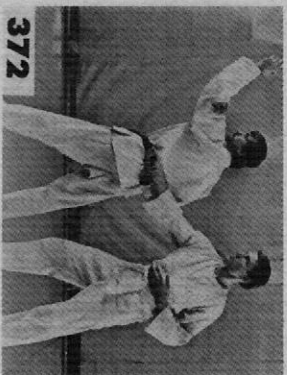
фото
№ 376—378

УРОК 107

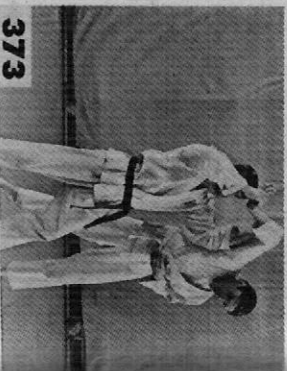
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием на живот с поворотом на 180° и с захватом пальцев и локтя в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

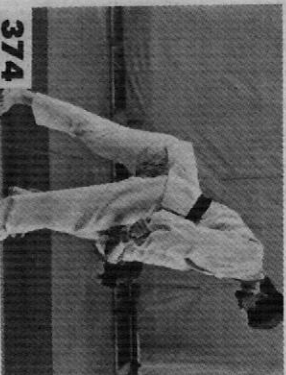
Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поднимает ле-



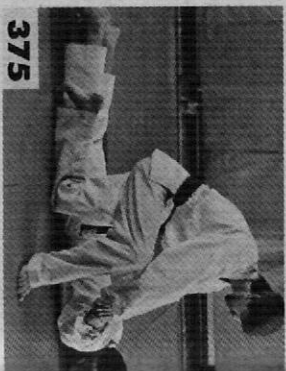
372



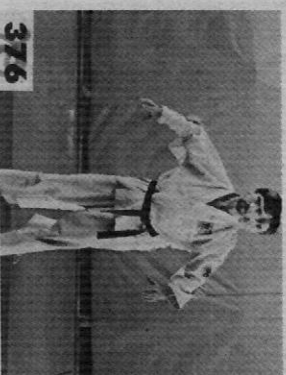
373



374



375



376



377



378



379

фото
№ 379 – 383

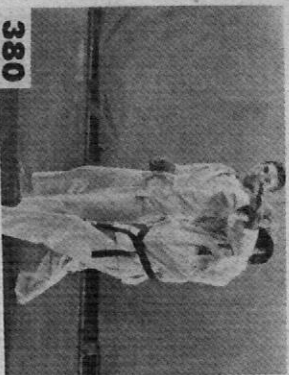
УРОК 108

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска заваливанием на живот в качестве защиты от захвата запястий сзади.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 384 – 387

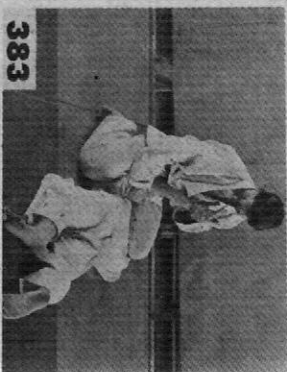
- Атакующий становится сзади партнера и захватывает оба его запястья. Защищающийся правой рукой поднимает одноименную руку партнера вверх, одновременно делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от его правой стопы. Затем защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, сгибает его вверх, а левой рукой захватывает одновременно локоть и давит на него вниз, одновременно отставляет правую ногу в сторону, подставляет к ней левую, выводя атакующего из равновесия, и опрокидывает на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 109



380

381



382

383



384

385



386

387

фото
№ 388 – 390

УРОК 110

141

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками снизу запястье правой руки партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги левую стопу сзади своей правой и опускает правой рукой руки партнера вниз. Затем защищающийся ставит свою правую стопу сзади ног атакующего, толкает его назад правым плечом в шею и опрокидывает на спину через свое правое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска назад, скручивая кисть партнера внутрь в качестве защиты от режущего удара ножом справа налево.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий замахивается правой рукой и наносит режущий удар ножом справа налево. Защищающийся проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера. Опускает ее вниз, перехватывает правой рукой за кисть со стороны большого пальца, а левой – со стороны мизинца. Затем защищающийся поднимет руку партнера вверх.

140

поворачивается под ней на 180°, танет его руку за кисть влево на себя и опрокидывает на спину.

3. Изучение проведения броска назад с захватом двумя руками за запястье партнера в качестве защиты от удара палкой в голову.

Атакующий заматывается обеими руками и наносит удар палкой в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, захватывает правой рукой правое запястье партнера, опускает его руки вниз, перекладывает левой рукой его правое запястье, одновременно поворачивается вправо на 180°, поднимает руки вверх. Слегка наклоняется вперед, выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 111

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема, перегибая локтевой сустав партнера, в качестве защиты от захвата отворотов на груди обеими руками.

Оба партнера становятся друг перед другом. Атакующий обеими руками захватывает оба отворота на груди защищающегося. Последний захватывает правой рукой одновременно кисть атакующего, надавливает основанием своего большого пальца правой руки на его большой палец, сгибает его против естественного сгиба и срывает захват партнера со своей груди. Затем защищающийся поворачивает правую руку



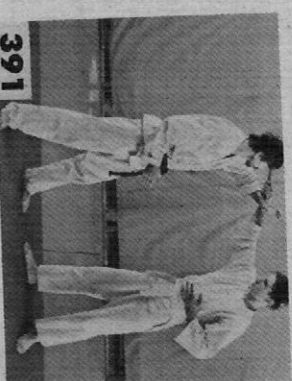
388



389



390



391



392



393



394



395

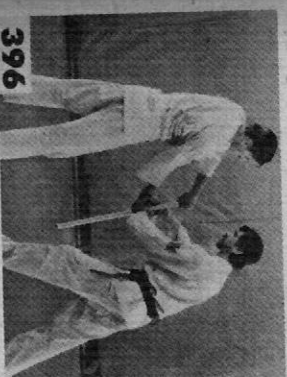
- атакующего внутрь, заводит ее под свое левое плечо, перегибает против естественного сгиба и под воздействием боли в локтевом суставе заставлял сдаться.
- Совершенствование ранее изученной техники.

- Проведение медитации, разминки и акробатики.
- Изучение проведения болевого приема перегибанием локтя партнера через предплечье в качестве защиты от захвата туловища сзади.

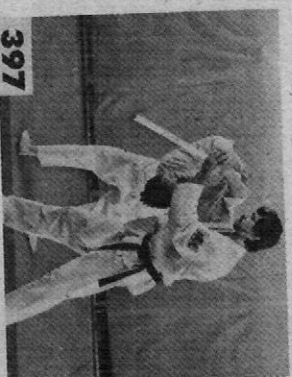
Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище. Защищающийся сгибает левой рукой правую кисть партнера, разрывает хват его рук, обвивает правой рукой его одноименную руку и захватывает ею свое левое запястье. Затем защищающийся поднимает вверх согнутую в локте захваченную руку атакующего. Разворачивается вправо, одновременно наклоняет партнера вперед и под воздействием боли в плечевом суставе заставлял сдаться.

- Совершенствование ранее изученной техники.

- Проведение медитации, разминки и акробатики.
- Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.



396



397



398



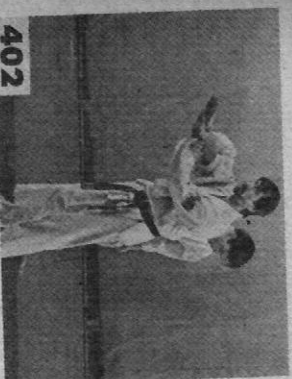
399



400



401



402



403

фото
№ 404 – 407

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается обхватить руки и туловище защищающегося. Последний резко приседает и поднимает своими плечами вверх вытянутые руки атакующего. Затем обхватывает его бедра, толкает плечом в туловище, дергает за ноги партнера на себя и опрокидывает.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 114

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и пытается захватить его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимая свои плечи вверх вместе с руками атакующего и наносит ему удар левым локтем в живот. Затем защищающийся захватывает левой ногой за партнера, захватывает его бедра, резко тянет вверх и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 408, 409

УРОК 115

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от колоссного удара палкой.

фото
№ 410 – 413

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колоссный удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходя от удара палки, одновременно захватывая правой рукой кисть разномысленной руки атакующего. Ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся захватывает левой рукой правую кисть партнера, поднимает свою левую руку вверх, а другую опускает вниз. Делает шаг вперед левой ногой, перекрещивает руки атакующего, выводит его из положения равновесия и опрокидывает на спину.

3. Изучение проведения броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от режущего удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит слева направо колоссный удар ножом в шею партнеру. Защищающийся проводит правым предплечьем блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. Ставит круговым движением ноги правую стопу сзади скрестно левой, поворачивается вправо на 180°. Одновременно толкает левую ладонью атакующего в затылок и разворачивает его к себе лицом, опускает его правую руку вниз и захватывает ее за кисть со стороны мизинца левой рукой. Затем защищающийся делает шаг вперед под правой рукой партнера, поворачивается на 180° вправо. Сгибает руку атакующего в локте, поднимает вверх, скручивает его кисть внутрь. Под воздействием боли разжимает его пальцы и вынимает из них нож правой рукой.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 414 – 417

УРОК 116

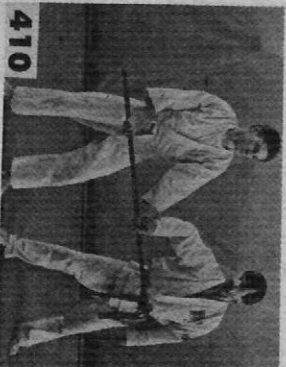
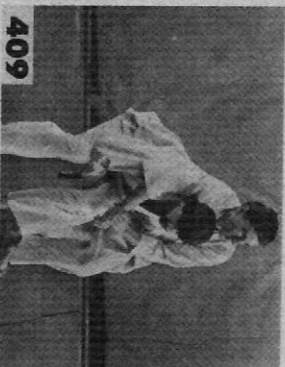
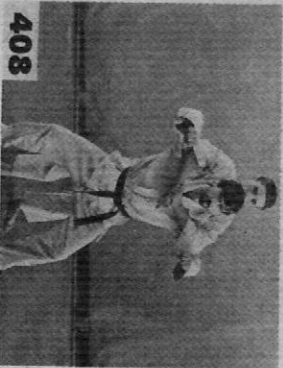
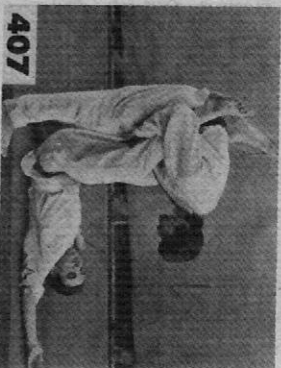
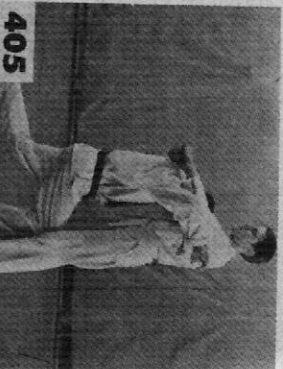
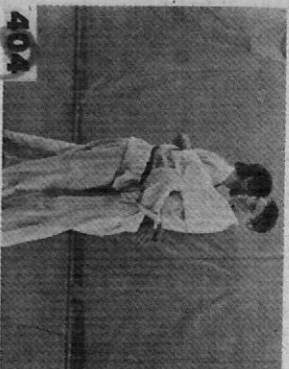
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад, скручивая кисть партнера внутрь, в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его шею, а левой - его правое запястье. Защищающийся поднимает вверх свою левую руку и захватывает правой рукой четыре пальца на левой руке партнера, а левой - его большой палец, тянет его руку вперед, скручивает на левую сторону, одновременно делает шаг назад в сторону левой ногой, подставляет к ней свою правую ногу и опрокидывает партнера на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 418 - 420



УРОК 117

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата шеи сбоку.

Атакующий становится сбоку от партнера, захватывает между своим правым плечом и предплечьем его шею, а левой рукой свое одноименное запястье. Защищающийся сгибает правой ладонью одноименную кисть атакующего, разрывает захват его рук. Делает шаг вперед правой ногой под его правую руку, поворачивается на 180° влево. Затем захватывает правой рукой

фото
№ 421 – 424

шею партнера, а левой – его правую руку, поднимая ее вверх, скручивает его туловище атакующего и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

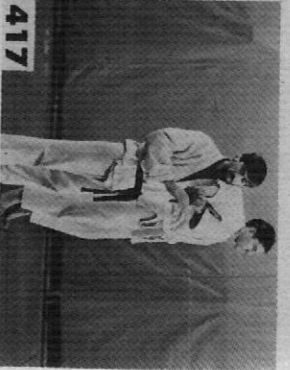
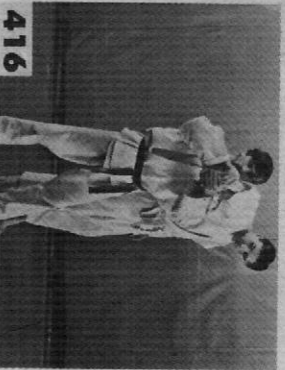
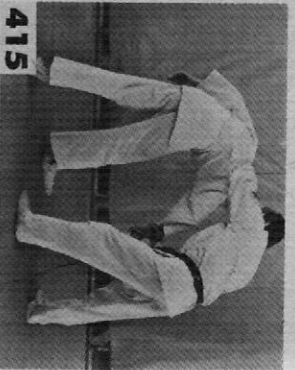
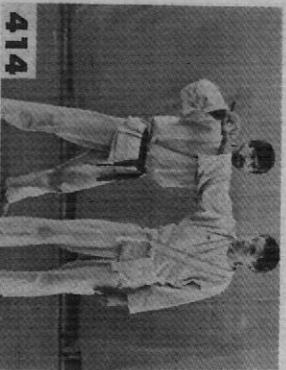
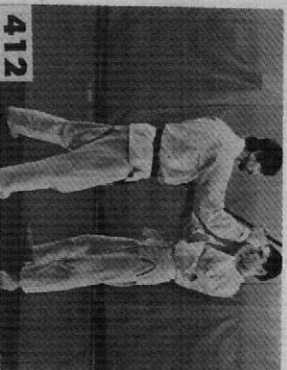
УРОК 118

фото
№ 425 – 427

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.
- Атакующий становится сзади партнера и пытается захватить его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимая свои плечи вверх вместе с руками атакующего. Наносит ему удар левым локтем в живот, зашагивает за него левой ногой, толкает назад левым плечом и опрокидывает на спину через свое левое бедро.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 119

151

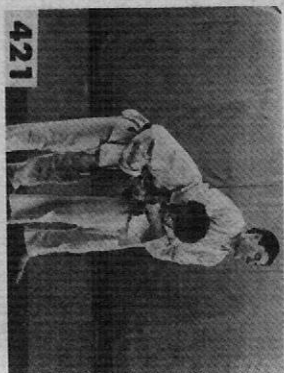


150

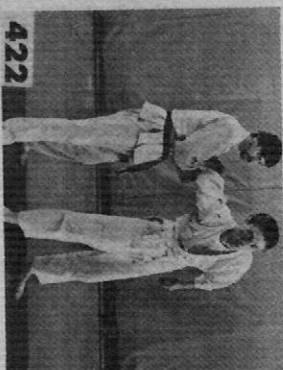
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение проведения болевого приема на лучезапястный сустав партнера, скручивая его кисть наружу, в качестве защиты от захвата волос на голове.
- Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его волосы на голове. Защищающийся сильно прижимает обеими ладонями кисть партнера к своей голове. Делает шаг назад левой ногой, Поворот ее снаружи от его правой стопы. Поворот



420



421



422



423



424



425



426



427

фото
№ 428 – 430

рачивается на 180° влево, скручивает кисти атакующего внутрь и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляет сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 120

фото,
№ 431

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы в качестве защиты от захвата ног сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и обхватывает его ноги. Защищающийся разворачивается вправо, захватывает правой рукой подбородок партнера, а левой - затылок. Скручивает его голову, заставляя отпустить захват ног, и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 121

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием партнера на живот в качестве защиты от колющего удара ножом в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит колющий удар ножом в грудь партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара атакующего. Захватывает правой рукой его кисть со стороны мизинца, поднимает его согнутой в локте руку вверх, захватывает левой

рукой его разноименное плечо. Поворачивается на месте на 180° влево, делает шаг в сторону правой ногой, подставляет к ней левую, одновременно тянет захваченную руку к себе, выводит партнера из равновесия. Заваливает на живот и отбирает у него нож.

3. Изучение проведения броска назад с поворотом на 180° в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара. Захватывает правой рукой палку атакующего рядом с его левой кистью, оставляет круговым движением левую ногу назад. Поворачивается на 180° влево, разворачивает за собой партнера, поднимает правой рукой палку вверх, одновременно делает шаг вперед левой ногой. Поворачивается вправо на 90° и захватывает палку левой рукой. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру и поднимает палку вместе с его руками вверх, наклоняется вперед и опрокидывает атакующего на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.



428



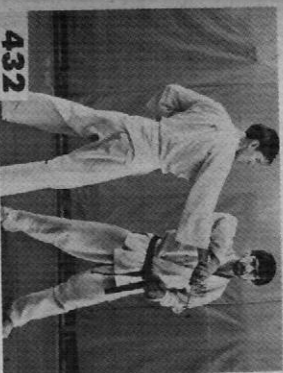
429



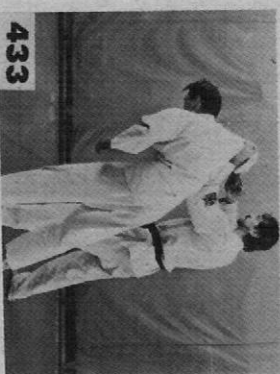
430



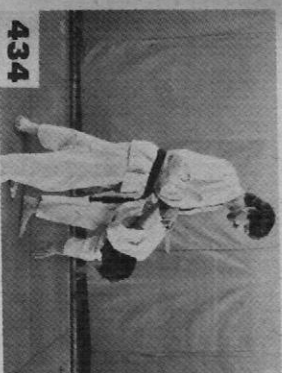
431



432



433



434



435

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее шести месяцев после третьего экзамена. При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержек 25 новых способов защиты от захватов как в левую, так и в правую стороны.
2. Показать четко и без задержек по пять способов защиты от ударов ножом и палкой как в левую, так и в правую стороны.
3. Простоять минуту, защищаясь от двух атакующих, наносящих поочередно удары ножом и палкой.

Техника коричневого пояса

УРОК 122

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска одной рукой через спину в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименное запястье партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги правую стопу сзади скрестно своей левой, одновременно подталкивает правой рукой атакующего в затылок, разворачивает его вправо на 180° , перехватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца, поднимает его руку вверх. Затем защищающийся зашагивает правой ногой между ног атакующего, наклоняется вперед и движением левой руки вниз вперед опрокидывает партнера через свою спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 440 – 442

УРОК 123

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска одной рукой через спину в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей

158

фото

№ 443 – 446

УРОК 124

левой, делает поворот на 180° вправо, разворачивает партнера к себе лицом, перехватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, поднимает его руку вверх, зашагивает под нее левой ногой. Затем защищающийся наклоняется вперед и движением правой руки вниз к себе перебрасывает партнера через свою спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину с захватом рукавов в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястье защищающегося. Последний перехватывает обеими руками край рукавов партнера, делает шаг вперед правой ногой, одновременно поднимает правой рукой одноименную руку атакующего вверх, подталкивает левую стопу к своей правой, делает поворот на 180° . Затем защищающийся наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину через свое туловище.

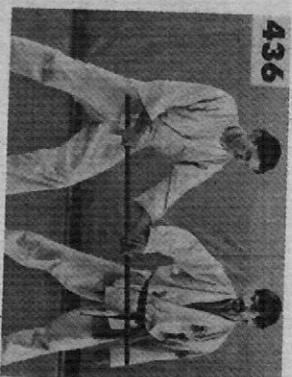
3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 447 – 449

УРОК 125

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

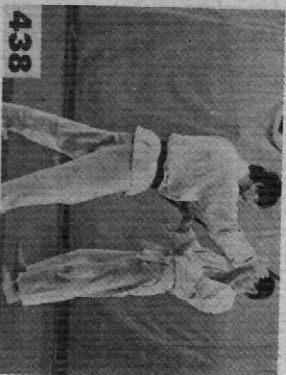
159



436



437



438



439



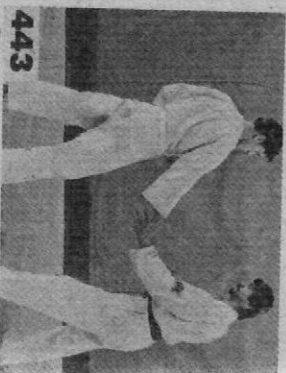
440



441



442



443

фото
№ 450 — 452

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками сверху правое запястье защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой в сторону правой стопы атакующего, одновременно согнутой правой рукой поднимает вверх его руки. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги левую стопу сзади скрестно своей правой, зашагивает правой ногой за стопы атакующего, толкает его правым плечом вниз назад и опрокидывает на спину через свое правое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 126

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит боковой удар правым кулаком в голову защищающемуся. Последний делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводя левым предплечьем верхний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера. Поворачиваясь к нему спиной, захватывает его руку на свое плечо, проводит бросок через плечо и опрокидывает атакующего на спину.

3. Изучение проведения броска стопой в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

фото
№ 453 — 455



444



445



446



447



448



449



450



451

фото
№ 456-458

- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит боковой удар правым кулаком в голову защищающемуся. Последний делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводя левой рукой верхний боковой блок изнутри, производит захват плеча атакующей руки партнера. Затем защищающийся захватывает правой рукой шею атакующего, подсекает левой стопой его правую голень, скручивает руками его туловище влево и опрокидывает на спину.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 127

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

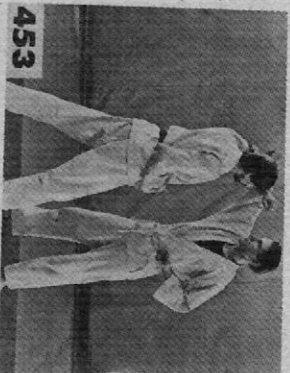
2. Изучение проведения болевого приема скручиванием и давлением на лучезапястный сустав партнера в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду чуть выше разноименного локтя партнера. Защищающийся правой рукой захватывает одноименную кисть партнера, скручивает ее внутрь и прижимает к правому плечу. Давит своим левым предплечьем вниз на одноименное запястье атакующего и под воздействием боли вынуждает опуститься его на колени. Затем защищающийся, удерживая правой рукой кисть партнера в прежнем положении, поднимает левой рукой его локоть вверх. Ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой, поворачивается на месте на 180 вправо, заваливает атакующего на живот и проводит один из

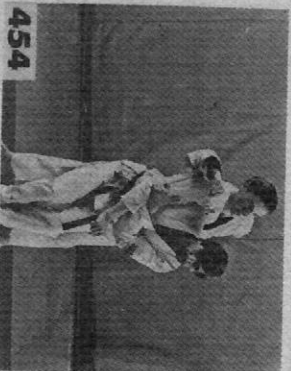
фото
№ 459 - 462



452



453



454



455



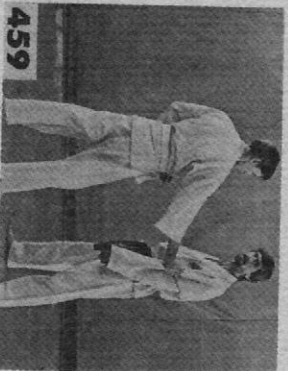
456



457



458



459

- изученных болевых приемов на его правую руку.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 128

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком ладони в лицо партнеру в качестве защиты от захвата локтей.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше его локтей. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному предплечью партнера сбивает его захват со своей руки. Танет руку на себя, разворачивает атакующего к себе правым боком, кладет левую ладонь на его лицо, чуть ниже носа, и движением ладони от себя влево опрокидывает партнера на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 463 - 466

УРОК 129

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через плечо с захватом шеи, опускаясь на одно колено, в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой

фото
№ 467 - 470

одежду на разноименном плече защищающего. Последний резко проводит ребром ладони по 2-главой мышце партнера, заставляя его слегка наклониться вперед, захватывает его шею правой рукой снизу, а левой сверху, соединяет руки в замок. Отпускается на левое колено, наклоняется вперед и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 130

фото
№ 471 - 473

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием руки и головы партнера в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает одежду на плечах партнера. Последний наносит снизу удар основанием правой ладони в подбородок атакующему, заводит правый локоть за его одноименную руку, сплетает ее снаружи, разворачивает партнера к себе правым боком, захватывает левой рукой его подбородок, скручивает его голову вправо и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 131

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через бедро в качестве защиты от прямого удара кулаком в лицо.

166



460



462



461



463



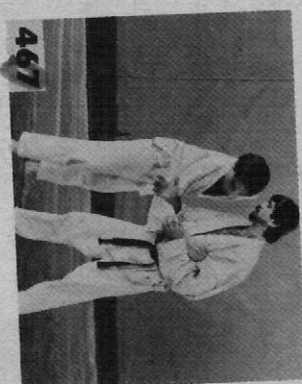
464



465



466



467

167

фото
№ 474 - 477

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит прямой удар правым кулаком в голову защищающемуся. Последний делает шаг вперед левой ногой с одновременным проведением правым предплечьем верхнего блока в предплечье атакующей руки партнера. Затем захватывает левой рукой его пояс сзади, поворачивается к атакующему спиной, подбивает его тазом и проводит бросок через бедро.

3. Изучение проведение броска назад с захватом волос на голове партнера в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком правой руки в голову защищающегося из боевой разносторонней стойки. Последний сгибает ноги в коленях, пропускает над своей головой удар атакующей руки партнера, выпрямляется слева от него, захватывает левой рукой его волосы на голове, резко тянет их вниз к себе и опрокидывает атакующего на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 132

фото
№ 478, 479

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы с захватом волос в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его правое плечо. Защищающийся правой рукой захватывает одноименную кисть партнера, одновременно-



468



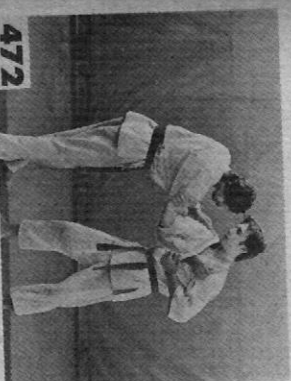
469



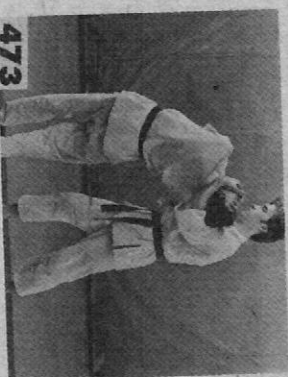
470



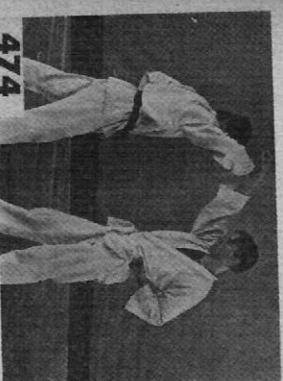
471



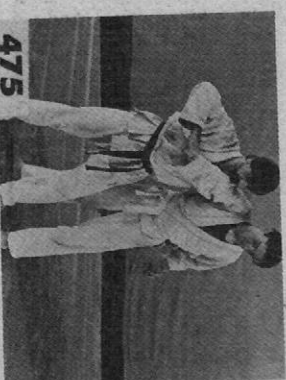
472



473



474



475

фото
№ 480 — 483

но делает левой ногой шаг назад, захватывает левой рукой его разноименный локоть и поднимает его вверх. Затем защищающийся захватывает левой рукой волосы на голове атакующего, тянет их на себя, скручивает правой рукой его шею влево и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 133

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо с захватом волос и шеи, опускаясь на одно колено, в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг левой ногой назад в сторону под правым плечом атакующего, захватывает его волосы на голове правой рукой, возвращает левую ногу в исходное положение, одновременно левой рукой обхватывает снизу шею партнера. Затем защищающийся опускается на правое колено, тянет голову партнера вправо вниз и опрокидывает его на спину через свое плечо.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 484 — 487

УРОК 134

170

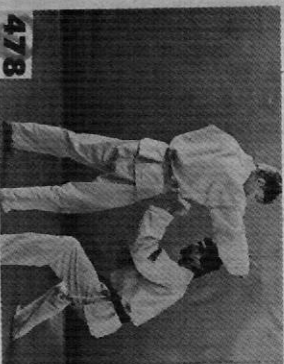
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



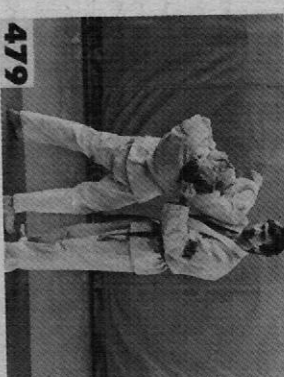
476



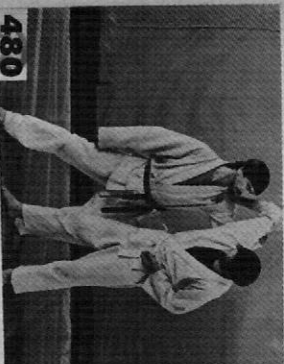
477



478



479



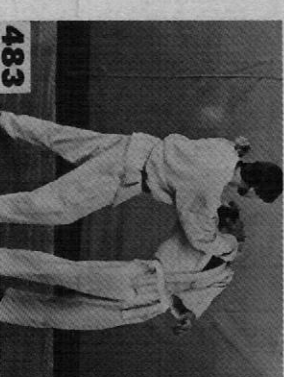
480



481



482



483

171

фото
№ 488 - 492

2. Изучение проведения броска заваливанием на живот в качестве защиты от захвата локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду на его одноименном локте. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, тянет его на себя и срывает его захват со своей руки. Поворачивается вправо на 180° и сгибает кисть атакующего вверх обеими руками. Затем защищающийся давит правой ладонью на правый локоть партнера, отшгиливает левой ногой в сторону, подставляет к ней правую ногу и заваливает атакующего на живот.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 135

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

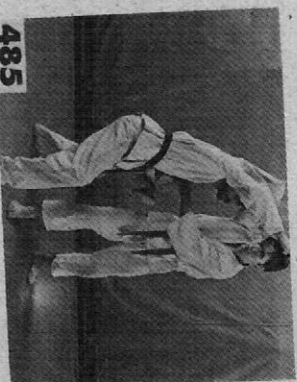
2. Изучение проведения броска скручиванием головы с захватом волос в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его рукава чуть выше локтей. Защищающийся делает шаг назад в сторону левой ногой, заходит ею за спину атакующего, захватывает левой рукой его волосы на голове, тянет их влево вниз, одновременно скручивает правой рукой голову партнеру влево и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



484



485



486



487



488



489



490



491

фото
№ 493 - 496

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

фото
№ 497 - 499

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит боковой удар правым кулаком в голову защищаемому. Последний делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением левым предплечьем верхнего бокового блока изнутри в предплечье атакующей руки партнера. Затем захватывает правой рукой его пояс сзади, поворачивается к атакующему спиной, подбивает его тазом и проводит бросок через бедро.

3. Изучение проведения броска с захватом волос на голове атакующего в качестве защиты от прямого удара кулаком в лицо.

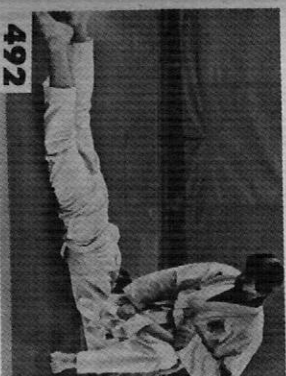
Оба партнера становятся в левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову защищаемому. Последний делает уклон вправо, уходит от удара атакующего, захватывает правой рукой его волосы на голове и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

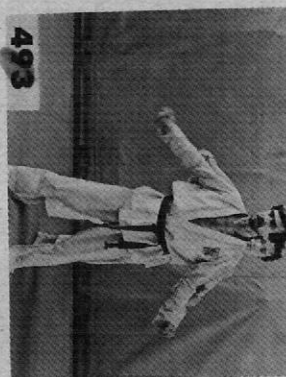
фото
№ 500, 501

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

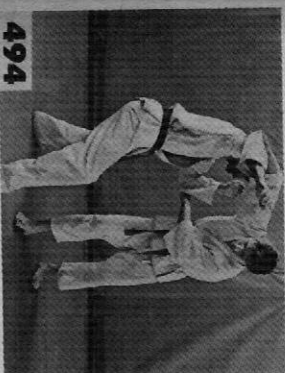
2. Изучение проведения броска скручиванием головы с захватом волос в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.



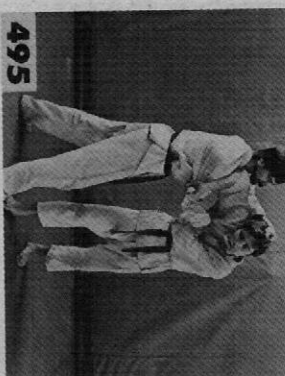
492



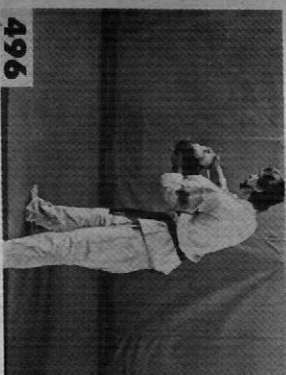
493



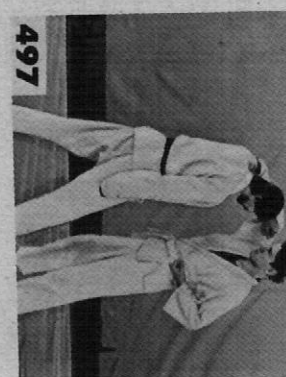
494



495



496



497



498



499

фото
№ 502 – 505

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся ставит свою левую стопу снаружи от правой стопы партнера. Одновременно поднимает своей захваченной рукой правую руку атакующего вверх, выводит вперед, захватывает левой рукой его волосы на голове, тянет их к себе, скручивает правой рукой его голову влево и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 138

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием головы с захватом волос в качестве защиты от захвата запястий сзади.

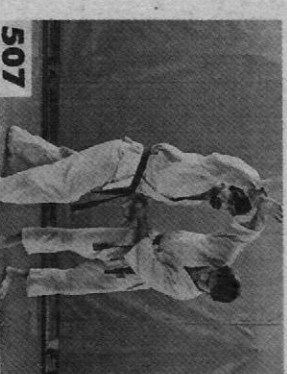
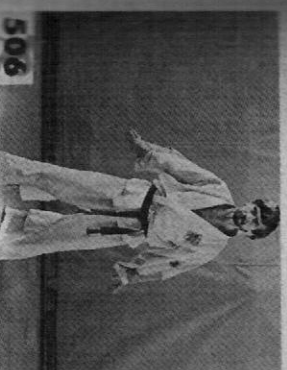
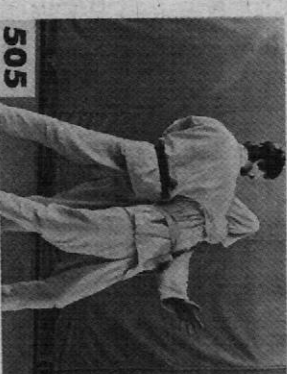
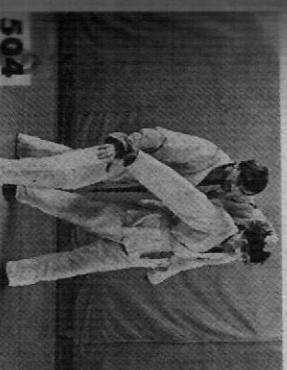
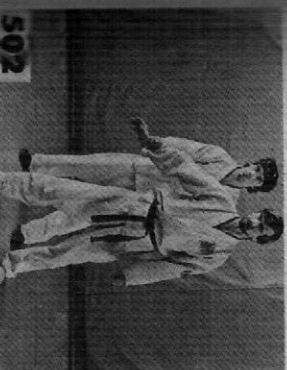
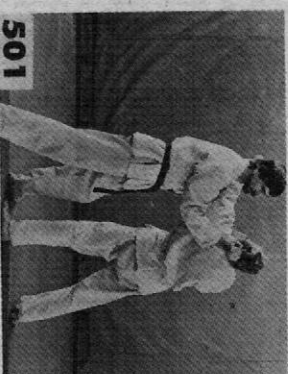
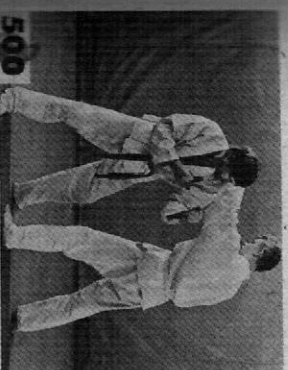
Атакующий становится сзади партнера и захватывает обеими руками его запястья. Защищающийся делает шаг назад и ставит свою левую стопу снаружи от правой стопы партнера, одновременно поднимает своими руками его руки вверх, выводит их вперед и рывком освобождает свое левое запястье. Затем защищающийся захватывает левой рукой волосы на голове атакующего, тянет их вниз к себе, скручивает правой рукой его голову влево и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 506 – 509

УРОК 139

176 | 1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



2. Изучение проведения броска выведением из положения равновесия в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками правое запястье защищающегося. Последний поворачивается влево, одновременно тянет захваченной рукой руки атакующего вниз, скручивает по диагонали его туловище, выводит из положения равновесия и опрокидывает на спину.

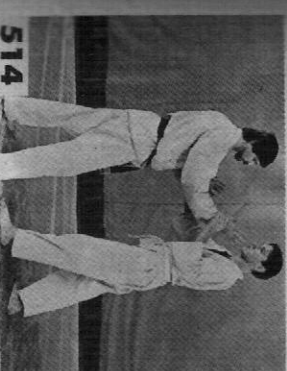
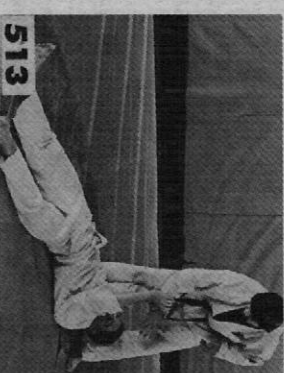
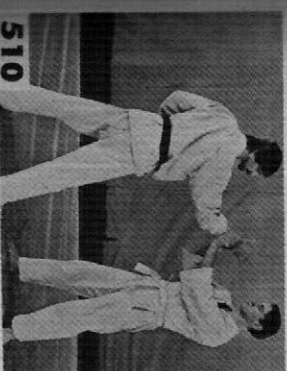
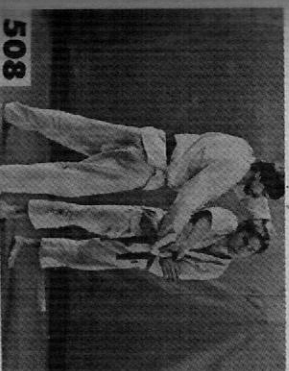
3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска выведением из положения равновесия в качестве защиты от захвата запястий снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками запястья партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги левую стопу снаружи от одноименной стопы атакующего. Одновременно, поворачиваясь влево, выводит своими руками руки партнера вниз вперед, скручивает по диагонали его туловище, выводит из положения равновесия, и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска одной рукой через спину в качестве защиты от удара ножом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит сверху удар ножом в грудь защищаемому. Последний делает шаг вперед в сторону левой ногой, круговым движением правой руки вниз опускает одноименную руку атакующего, одновременно подталкивает его левой ладонью в затылок и разворачивает на 180°. Затем защищающийся перехватывает левой рукой одноименную кисть атакующего со стороны мизинца, поднимает его руку вверх, делает под ней шаг назад правой ногой, наклоняется вперед и движением левой руки вниз к себе перебрасывает партнера через свою спину.

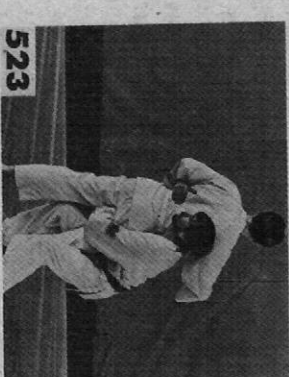
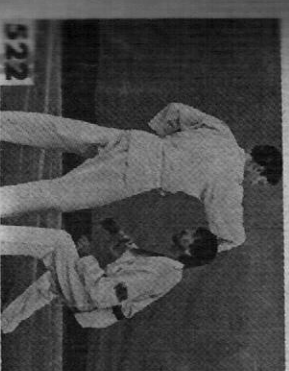
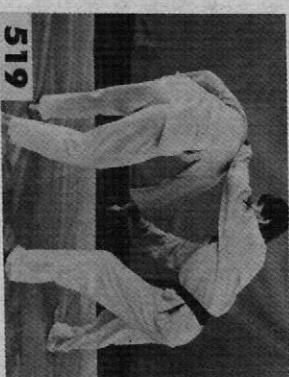
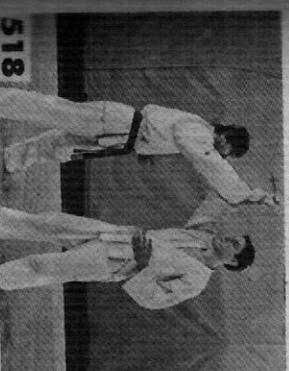
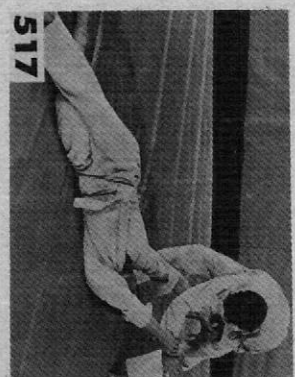
3. Изучение проведения броска боковым переворотом в качестве защиты от бокового удара кулаком в лицо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит правым кулаком удар в голову защищаемому. Последний делает шаг вперед левой ногой, слегка сгибая ноги в коленях и приседая, пропускает над своей головой удар атакующего. Затем защищающийся захватывает левой рукой правое бедро партнера, а левой - отворот на его груди, отрывает его от земли, переворачивает головой вниз и опрокидывает на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 518 - 521

фото
№ 522 - 525



УРОК 142

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска стопой с захватом одноименного бедра в качестве защиты от захвата отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот защищающегося. Последний заводит правый локоть за одноименное плечо партнера, захватывает правой рукой его одноименное бедро изнутри, поднимает вверх и подсекает правой стопой голень опорной ноги атакующего.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 526 — 529

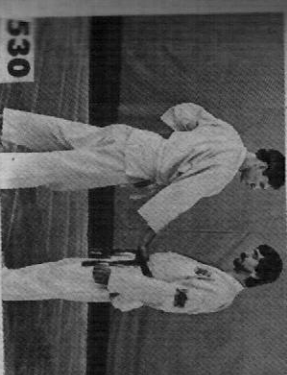
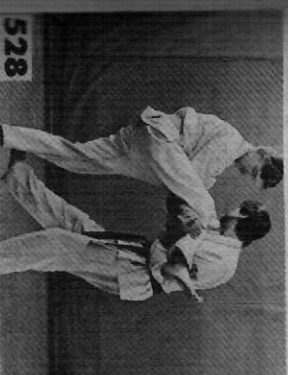
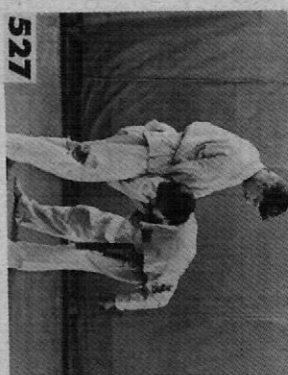
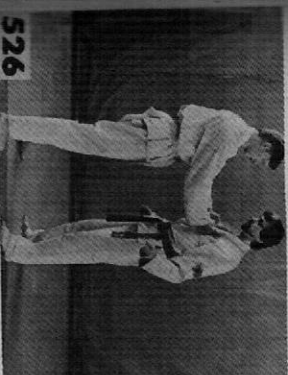
УРОК 143

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через бедро в качестве защиты от захвата пояса спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает спереди пояс партнера. Последний захватывает обеими руками запястье атакующей руки партнера, тянет его вверх, срыгает захват атакующего, скручивает его кисть внутрь левой рукой. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой под правым плечом партнера, захватывает правой рукой его пояс спереди, подставляет правую ногу к своей левой, заводит таз за ягодицы атакующего и опрокидывает его на спину через свое бедро.

фото
№ 530 — 533



3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 144

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правой рукой его шею, а левой - одноименное запястье. Защищающийся поднимает свою левую руку вверх, кладет ею левую руку противника на свое плечо. Обхватывает ее правой рукой, разворачивается слегка влево, наклоняется вперед, выводя партнера из равновесия, опрокидывает его на спину через свое туловище.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 534 - 537

УРОК 145

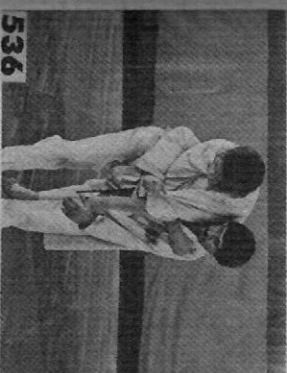
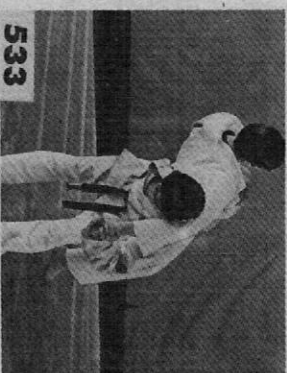
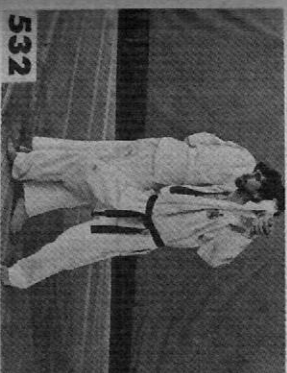
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину с захватом волос и шеи, опускаясь на одно колено, в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище. Защищающийся захватывает левой рукой волосы на голове партнера, а правой рукой - его шею снизу, опускается на левое колено, тянет атакующего за голову влево вниз и опрокидывает на спину через свое плечо.

фото
№ 538 - 540

184



185

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 146

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад с захватом шейной мышцы в качестве защиты от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в голову партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, уходит от удара партнера, захватывает левой рукой его мышцу на шее, тянет на себя и опрокидывает его на спину.

3. Изучение проведения броска через плечо захватом ног в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит боковой удар правым кулаком в голову защищающемуся. Последний слегка сгибает ноги в коленях, приседая под ударом атакующей руки партнера, захватывает его бедра. Поднимает его тело вверх и перекидывает на спину через свое правое плечо.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

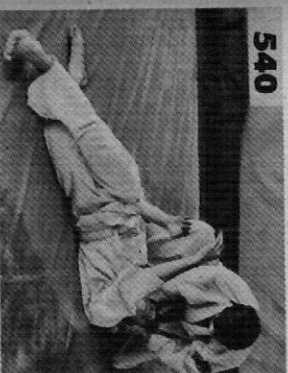
фото
№ 541 – 543

фото
№ 544 – 547

УРОК 147

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого воздействия нажатием подбородка под ключицу



540



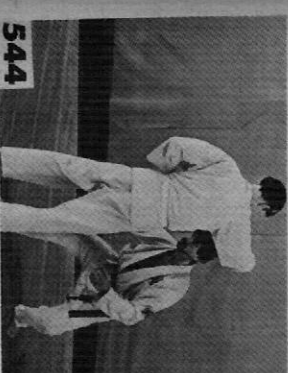
542



541



543



544



545



546



547

фото
№ 548

противника в качестве защиты от захвата рук и туловища обеими руками.

Атакующий становится перед партнером и обхватывает его руки и туловище. Защищающийся давит подбородком под ключицу партнеру и заставляя его болевым воздействием разжать хват.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 148

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием одной рукой головы партнера с захватом его руки в качестве защиты от захвата волос на голове.

Оба партнера становятся друг против друга в одну фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, скручивает ее наружу, одновременно надавливая левой ладонью на его разноименный локоть и срывает захват со своих волос. Затем защищающийся кладет левую ладонь на лицо атакующего, скручивает его голову вправо назад, выводит из равновесия и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 549 – 551

УРОК 149

188

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

фото
№ 552 – 554

2. Изучение проведения броска назад с захватом бедер в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его руки и туловище. Защищающийся слегка приседает, захватывает руками бедра партнера, поднимает его вверх и падает на него назад.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 150

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема перегибая локтевой сустав партнера в качестве защиты от захвата разноименного предплечья.

Атакующий подходит со стороны спины к партнеру, стоящему со связанными руками сзади, и захватывает правой рукой его разноименное предплечье. Защищающийся прижимает обеими руками кисть атакующего к своей спине, делает поворот вправо на 180° под его рукой, выпрямляясь, перегибает локоть партнера против естественного сгиба своей спиной и под воздействием боли заставляя сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 555 – 557

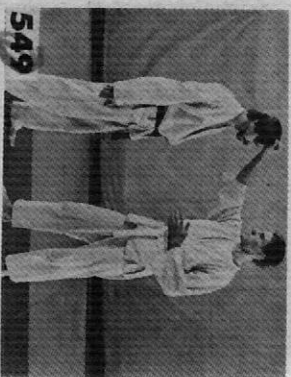
УРОК 151

189

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



548



549

фото
№ 558 – 560

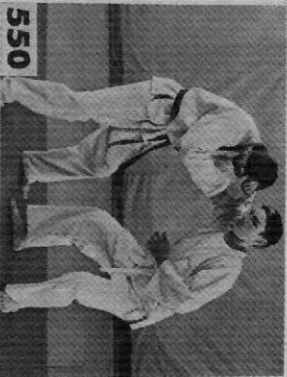
2. Изучение проведения броска захватом за трапецевидную мышцу в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий кулаком правой руки наносит боковой удар в голову партнеру. Защищающийся сгибает ноги в коленях, пропуская удар руки партнера над своей головой, выпрямляется справа от него, захватывает левой рукой его трапецевидную мышцу, тянет на себя и опрокидывает атакующего на спину.

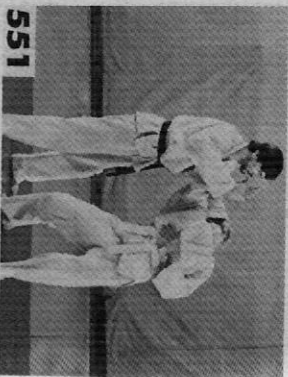
3. Изучение проведения броска с захватом за широчайшую мышцу партнера в качестве защиты от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий кулаком правой руки наносит боковой удар в голову партнеру. Последний сгибает ноги в коленях, пропуская удар атакующего над своей головой, выпрямляется справа от него, захватывает левой рукой на его спине широчайшую мышцу, тянет на себя и опрокидывает партнера на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.



550



551

фото
№ 561 – 563



552



553

УРОК 152

1. Разминка.

2. Изучение проведения болевого приема перегибанием локтевого сустава через одноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся круговым движением кисти от-



554



555

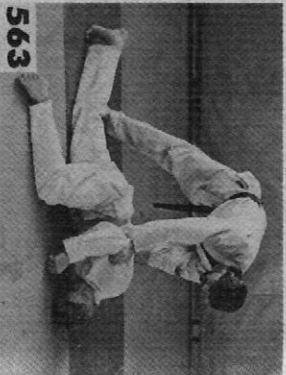
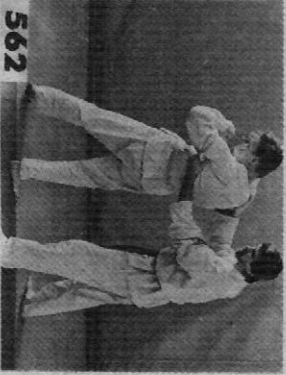
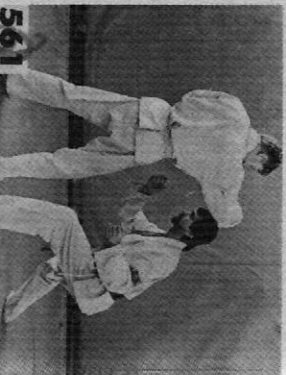
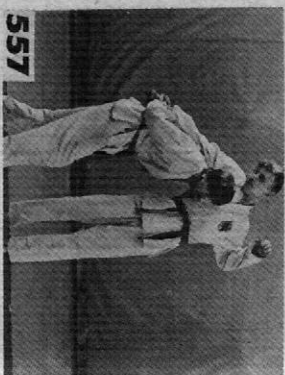
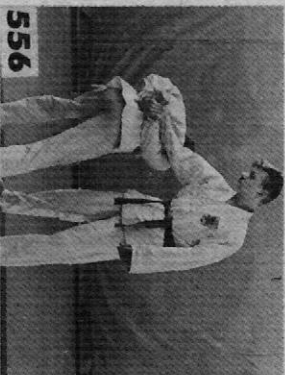


фото
№ 564 – 566

водит снаружи запястье атакующей руки партнера, захватывает его снизу, поднимает вверх, перехватывает другой рукой и скручивает его руку внутрь. Затем защищающийся заводит правое плечо атакующего под свое одноименное плечо, перегибает его против естественного сгиба и заставляет сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 153

1. Разминка.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу на спину в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, поднимает одноименную руку партнера вверх. Перехватывает его одноименное запястье, заводит свою левую руку под его левое предплечье и захватывает свое правое запястье. Затем защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно скручивает правое плечо атакующего наружу и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 567 – 570

УРОК 154

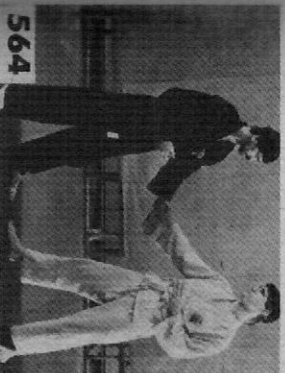
1. Разминка и акробатика.

2. Изучение проведения броска с захватом руки партнера на болевой прием в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает запястья партнера. Защищающийся ударом правой ладони в одноименное запястье партнера сбрасывает его захват со своей левой руки и захватывает его кисть со стороны мизинца, а руку - под свое левое плечо. Затем защищающийся перегибает локоть партнера через свое левое предплечье, отшагивает левой ногой назад, поворачивается на 90° вправо и разворачивает атакующего вокруг оси, опрокидывая на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Разминка.
 2. Изучение проведения броска назад с поворотом на 180° и захватом предплечья обеими руками в качестве защиты от захвата одного предплечья обеими руками сверху.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху правое предплечье партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой в сторону одноименной стопы атакующего, одновременно поднимает его руку вверх, зашагивает правой ногой за его спину. Затем защищающийся поворачивается на месте влево на 90°, разворачивает партнера к себе лицом, захватывает обеими руками его правое предплечье, поворачивается на 180° вправо, проводит бросок назад и опрокидывает атакующего на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.



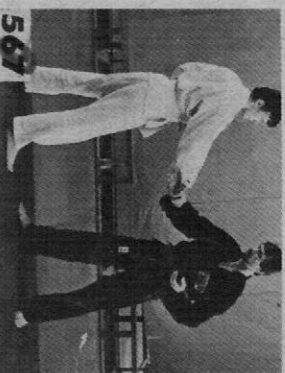
564



565



566



567



568



569



570



571

УРОК 156

1. Разминка.

2. Изучение проведения болевого приема перегибанием локтевого сустава в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на разноименном локте партнера. Защищающийся заводит свою левую ладонь под правое плечо партнера, поднимает его за локоть вверх, отшагивает левой ногой назад, разворачивается вправо на 90°, давит правой ладонью на его локоть сверху, заваливает атакующего на живот и под воздействием боли заставляя сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 578 - 580

УРОК 157

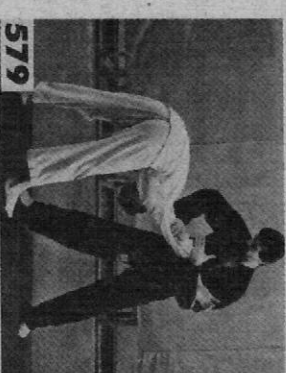
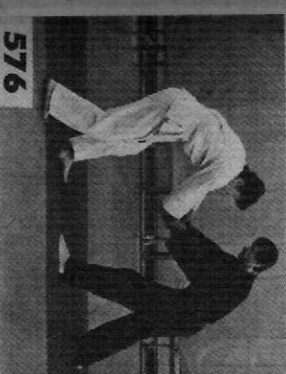
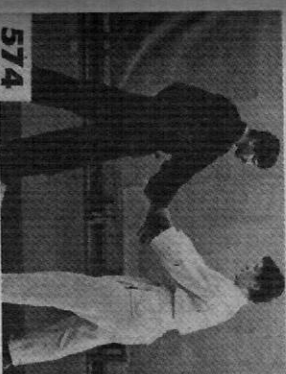
1. Разминка.

2. Изучение болевого приема перегибанием локтевого сустава под своим разноименным плечом в качестве защиты от захвата локтей.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера выше локтей. Защищающийся захватывает левой рукой снизу одноименное запястье атакующего, а правой рукой - его одноименное запястье сверху. Разворачиваясь вправо, заводит правый локоть партнера под свое разноименное плечо, перегибает его против естественного сгиба и под воздействием боли заставляя сдаться.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 581 - 583



1. Разминка.

2. Изучение проведения броска назад захватом двух плеч в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

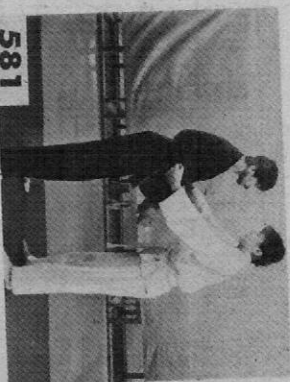
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левое плечо партнера. Защищающийся поворачивается вправо, срывает спиной захват руки партнера со своего плеча. Зашагивает ему за спину, захватывает его плечи и рывком руж на себя опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

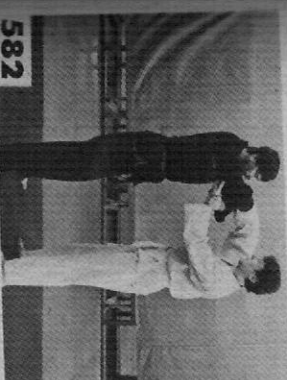
фото
№ 584 — 586



580



581



582



583



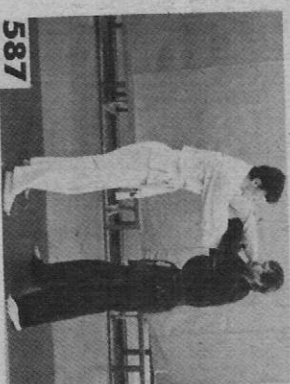
584



585



586



587

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает оба плеча защищающегося. Защищающийся заводит свою левую руку под одноименное плечо партнера, соединяет свои ладони в замок и, разворачиваясь влево, срывает обеими руками захват руки партнера со своего плеча. Затем защищающийся захватывает обеими руками одноименное запястье атакующего, срывает захват его правой руки со своего левого плеча, переkreщивает его локти и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 587 — 589

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска через плечи с колен в качестве защиты от захвата одноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименное плечо. Защищающийся зажимает между плечом и предплечьем левой руки разноименное плечо партнера, поворачивается вправо. Опускается на левое колено, захватывает правой рукой одноименную ногу атакующего, проводит бросок через плечи и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 590 – 592

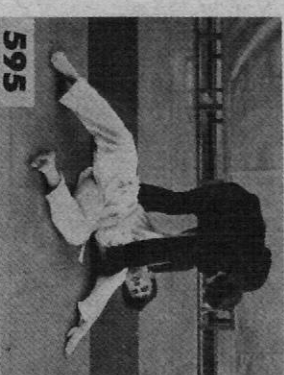
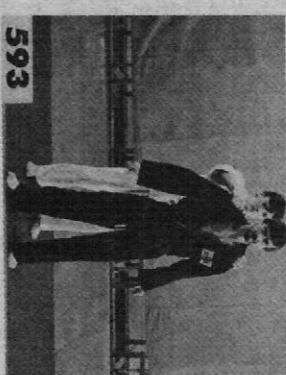
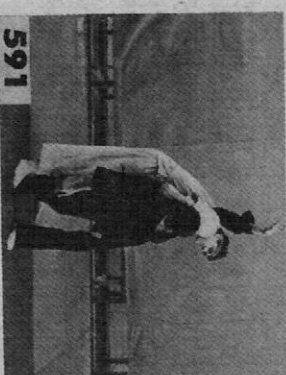
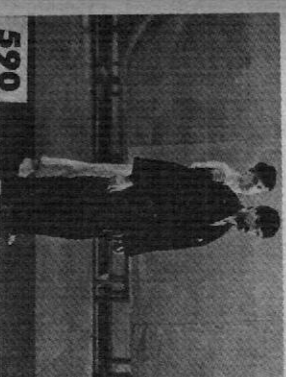


фото
№ 593 – 595

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи. Защищающийся зажимает между плечом и предплечьем правой руки левое плечо партнера, захватывает левой рукой его разноименный рукав выше локтя, проводит бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 162

1. Разминка.

2. Изучение проведения обратного броска через бедро в качестве защиты от захвата одноименного локтя сзади.

фото
№ 596 – 598

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой одежду на одноименной руке чуть выше локтя. Защищающийся поворачивается влево на 180°, захватывает правой рукой одноименный рукав партнера, а левой - его пояс сзади. Проводит обратный бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 163

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей сзади.

фото
№ 599 – 601

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает одежду на его рукавах чуть выше локтей. Защищающийся правой рукой захватывает разноименное запястье партнера, срыгает его захват со своего левого локтя. Разворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой из-под одноименной руки левое предплечье атакующего, скручивает его плечо наружу и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 164

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

фото
№ 602 – 604

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, поднимает правой рукой правую руку атакующего вверх. Перехватывает ее за запястье, захватывает левой рукой свое левое предплечье из-под предплечья атакующей руки партнера. Поворачивается влево на 180°, скручивает его плечо наружу и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 165

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска через плечо с колена с захватом головы в качестве защиты от захвата запястий сзади.

фото
№ 605 – 607

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его запястья. Защищающийся делает шаг назад в сторону правой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера. Одновременно поднимает руки вверх, захватывает левой рукой шею атакующего, опускается на правое колено и опрокидывает его на спину через свою левую ногу.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 166

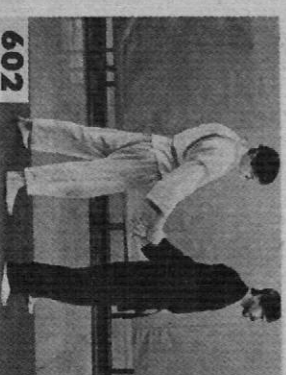
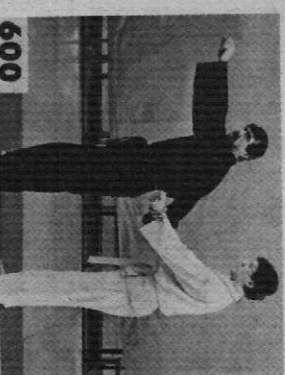
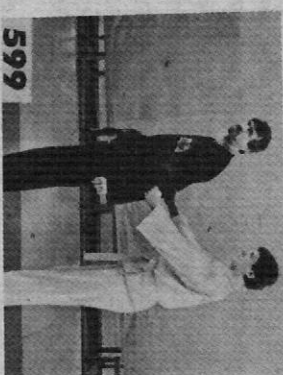
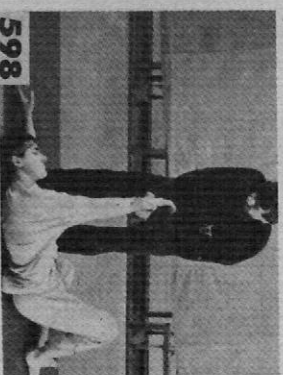
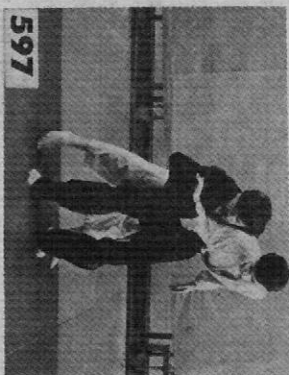
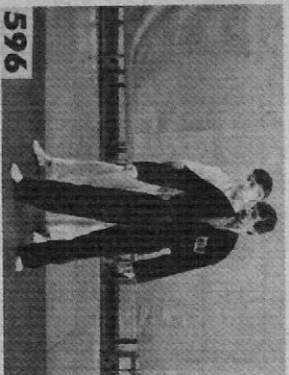
1. Разминка.

2. Изучение проведения броска через плечи в качестве защиты от захвата воротника со стороны спины.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его воротник. Защищающийся поворачивается вправо, зажимает между плечом и предплечьем правой руки разноименное плечо партнера. Наклоняется, захватывает левой рукой его правое бедро, проводит бросок через плечи и откидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 608 — 610



УРОК 167

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска через плечо, перегибая руку партнера через предплечье, в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий захватывает сзади туловище партнера. Защищающийся давит левой ладонью на разноименную кисть партнера, разрывает его захват. Затем захватывает его правую руку под свое одноименное плечо и перегибает его локоть через свое правое предплечье. Одновременно с проведением болевого приема защищающийся поворачивается влево на 180°, опускается на правое колено и опрокидывает атакующего на спину через свое левое плечо.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 611 — 613

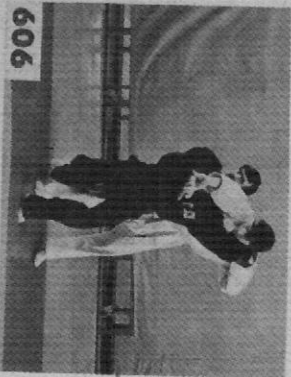
УРОК 168



604



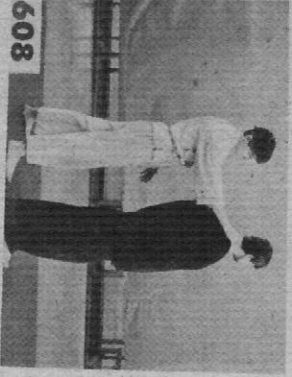
605



606



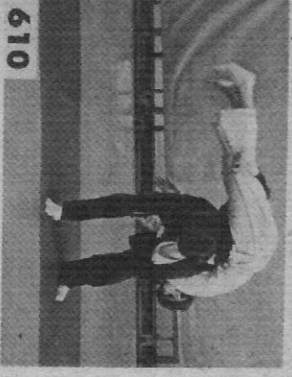
607



608



609



610



611

фото
№ 614 – 617

1. Разминка.
2. Изучение проведения броска назад с захватом предплечья партнера обеими руками и с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата туловища и рук сзади.
- Атакующий захватывает сзади руки и туловище партнера. Защищающийся приседает, одновременно поднимает свои плечи вверх и захватывает обеими руками левое предплечье партнера, разворачивается на месте на 180° , проводит бросок назад и опрокидывает атакующего на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

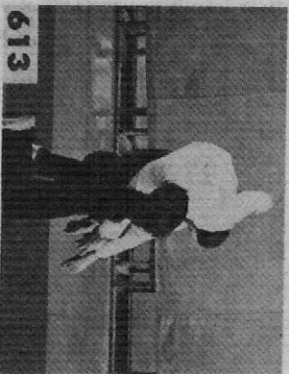
УРОК 169

фото
№ 618 – 620

1. Разминка.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата отворотов на груди.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает отвороты на груди партнера. Защищающийся обеими руками захватывает его правое предплечье, поворачиваясь на месте на 180° , и скручивает внутрь руку партнера. Затем толкает его левым локтем в голову и, разворачиваясь на 180° влево, опрокидывает атакующего на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.



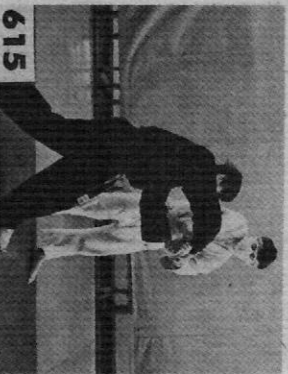
612



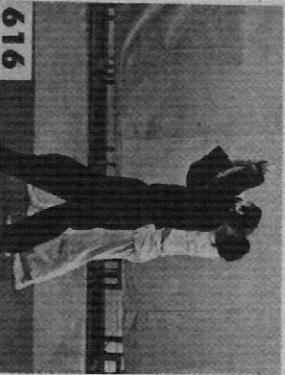
613



614



615



616



617



618



619

УРОК 170

1. Разминка.

2. Изучение проведения броска назад с поворотом на 180° и с захватом предплечья партнера обеими руками в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает обеими руками запястье атакующей руки партнера, подныривает головой под его предплечье, поворачивается на 180° вправо, проводит бросок назад и опрокидывает атакующего на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 621 - 623

УРОК 171

1. Разминка.

2. Изучение проведения приема скручиванием головы партнера одной рукой в качестве защиты от проведения удушающего приема предплечья с захватом шеи под плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой сгибает туловище партнера, захватывает его шею под плечо и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой шею партнера под свое одноименное плечо, соединяет руки в замок, скручивает его голову влево и освобождается от захвата.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 624 - 626

УРОК 172

1. Разминка.

2. Изучение проведения обратного броска через бедро в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает правой рукой его шею, а левой — одноименное запястье и проводит удашающий прием. Защищающийся поднимает левой рукой одноименную руку партнера вверх, поворачивает туловище на 90° вправо. Захватывает правой рукой пояс на спине атакующего и проводит обратный бросок через бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 627 - 629

УРОК 173

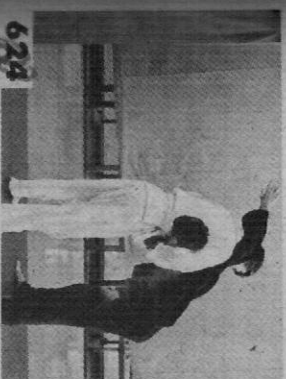
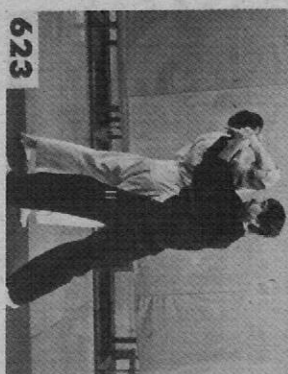
1. Разминка.

2. Изучение удара средней фалангой большого пальца в болевую зону внешней стороны запястья в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу оба запястья партнера. Защищающийся скрещивает перед собой руки атакующего, сводит их навстречу друг другу и средней фалангой большого пальца правой руки партнера наносит ему удар в середину внешней стороны запястья левой руки, затем освобождается от захвата.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 630 - 632



1. Разминка.

2. Изучение болевого приема скручивания плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу правой рукой левое запястье партнера. Защищающийся зашгиивает правой ногой за спину партнера, захватывает правой рукой изпод одноименного плеча запястье его атакующей руки, скручивает его плечо наружу и опрокидывает атакующего на спину через свою правую ногу.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 633 - 634

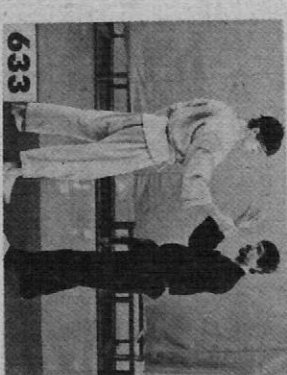
1. Разминка.

2. Изучение болевого приема перегибанием локтевого сгиба под одноименным плечом в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименное запястье партнера. Защищающийся левой рукой захватывает правое запястье атакующего, поворачивается вправо, скручивает его руку внутрь под свое левое плечо и перегибает ее в локтевом суставе против естественного сгиба.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 635 - 637



Экзамены на право ношения коричневого пояса

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после четвертого экзамена. При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержек 50 новых способов освобождения от захватов как в левую, так и в правую стороны.
2. Четко и без задержек продемонстрировать изученные новые способы защиты от ударов ножом и кулаком как в левую, так и в правую стороны.
3. Простоять минуту против трех атакующих, наносящих попеременно удары кулаком, палкой, ножом.

Техника черного пояса первой мастерской степени

УРОК 176

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение защиты броском вперед с захватом пальцев в качестве защиты от захвата разноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся круговым движением правой кисти наружу освобождается от захвата партнера, перехватывает с внешней стороны его пальцы обеими руками, поворачивается на 180° вправо, поднимает захваченную руку ладонью вверх, затем резко опускает вниз вперед, одновременно делает шаг вперед правой ногой, выводит атакующего из равновесия и опрокидывает на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 638 – 640

УРОК 177

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием кисти на ружу в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястья партнера сверху. Защищающийся поднимает руки атакующего вверх, освобождается от его захвата и перехватывает его левую кисть со стороны большого пальца левой рукой. Затем защищающийся по-

ворачивается на 180° и разворачивает партнера к себе лицом, поднимает его левую руку вверх, перехватывает из-под плеча его кисть левой рукой со стороны мизинца, скручивает наружу вниз и опрокидывает атакующего на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 178

1. Проведение разминки, медитации и акробатики.

2. Изучение проведения скручивания головы партнера в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правой рукой правое предплечье партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, одновременно делает шаг вперед левой ногой, тянет атакующую руку на себя и обхватывает левой рукой сверху его шею. Затем защищающийся захватывает подбородок партнера, отшатывает левой ногой назад, скручивает голову атакующего и опрокидывает его на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 179

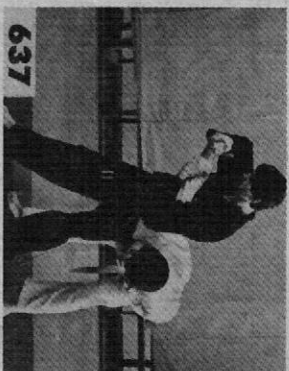
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удаляющего приема плечом в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает свер-



636



637



638



639



640



641



642



643

фото
№ 646 – 648

ху одноименное запястье партнера. Защищающийся разворачивает свою правую руку ладонью вниз, одновременно перехватывает ею правое предплечье атакующего, рывком тянет его на себя и делает шаг вперед правой ногой. Затем защищающийся проводит основанием левой ладони сверху вниз по позвоночнику партнера, ослабляя его спину, обхватывает правой рукой его шею и свое левое плечо, надавливая левой ладонью на затылок атакующего и проводит удашающий прием.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 180

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска стопой, подсекая сбоку ноги партнера, в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает локти партнера, а защищающийся его рукава, отшатывает назад правой ногой, одновременно правой рукой тянет на себя разноименную руку атакующего, заставляя его сделать шаг вперед левой ногой и сместить на нее вес своего тела. Затем защищающийся подожженной частью левой стопы подсекает сбоку разноименную голень партнера, скручивает его руками влево за себя и опрокидывает на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 181.

218

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

фото
№ 651 – 653

2. Изучение проведения броска вперед, выведением из равновесия захватом снаружи плеча атакующей руки партнера одноименной рукой в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно захватывает правой рукой одноименное плечо партнера снаружи, тянет его влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Изучить защиту захватом волос на голове партнера в качестве ответного действия от перегибания локтя через одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит режущий удар ножом по диагонали справа налево по горлу партнера. Защищающийся круговым движением левого плеча опускает вниз атакующую руку партнера, захватывает ее за запястье обеими руками, поворачивается к нему спиной и пытается перегнуть его локтевой сустав через свое правое плечо. Защищающийся захватывает волосы на голове партнера и рывком левой руки на себя вниз опрокидывает его на спину.

4. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 654

УРОК 182

219

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



644



645



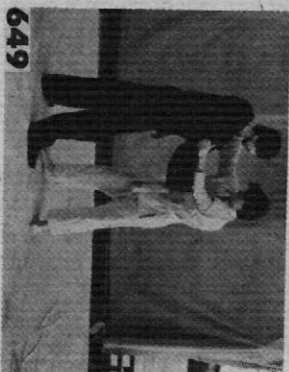
646



647



648



649



650



651

220

фото
№ 655 – 657

2. Изучение проведения броска через спину со скручиванием плеча наружу в качестве защиты от захвата локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разномышленный рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся ударом правой ладони срывает захват партнера, перехватывает его правое запястье, рывком тянет его руку к себе, одновременно подталкивает левой ладонью атакующего в затылок и разворачивается с ним на 180° вправо. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину партнера, перехватывает левой рукой свое правое запястье из-под его правого плеча, скручивает его наружу, взваливает атакующего на свою спину и перебрасывает его через себя.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад через плечи партнера и встать на ноги.

4. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 183

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища партнера захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата разномышленного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разномышленное плечо партнера. Защищающийся наносит удар правым кулаком в живот атакующего, захватывает сверху его

221

фото
№ 658, 659

шено под свое правое плечо, а левой рукой - его правую руку и поднимает ее вверх. Затем защищающийся скручивает туловище атакующего, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте на 180° вправо и опрокидывает партнера на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 184

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину от захвата в качестве защиты плеч сзади.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает плечи партнера. Защищающийся наносит удар основанием правой ладони в подбородок партнера, а левой рукой захватывает кисть со стороны большого пальца и скручивает ее наружу. Затем защищающийся поворачивается на 270° влево, наклоняется вперед, сгибает ноги в коленях, взваливает атакующего на себя, крепко прижимает его руку к своему туловищу и в нападении опрокидывает партнера через свою спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 660 - 662

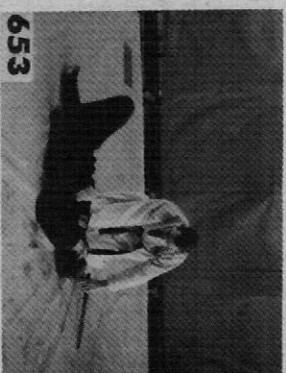
УРОК 185

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска зацепом стопы за разноименную голень партнера в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.



652



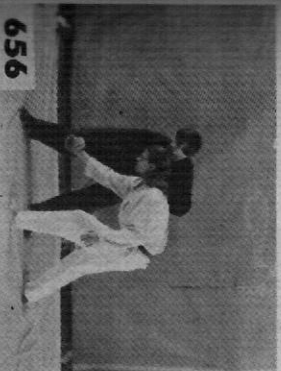
653



654



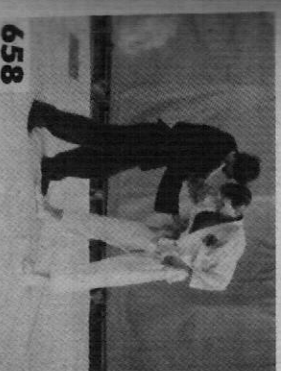
655



656



657



658



659

фото
№ 663 – 665

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поднимает своей рукой одноименную руку партнера вверх, делает под ней шаг назад левой ногой и перехватывает ее обеими руками за плечо и предплечье. Затем защищающийся движением рук вниз, влево, вперед, вынуждает атакующего наклониться и сместить вес тела на левую ногу, подсекает подъемом левой стопы его разноименную голень чуть выше пятки и опрокидывает на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 186

фото
№ 666 – 668

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска назад выведением из равновесия в качестве защиты от захвата запястий сзади.

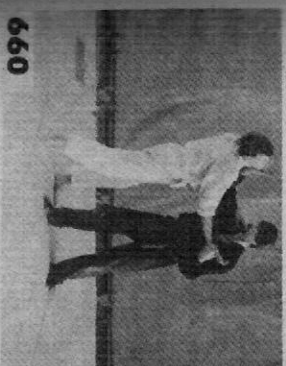
Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками запястья. Защищающийся разворачивает свои руки ладонями вверх, поднимает их на уровень своего лица, выпрямляет вверх вперед, затем поворачивает к себе партнера спиной и опрокидывает его на спину, опуская его руки вниз.

3. Повторение ранее изученной техники.

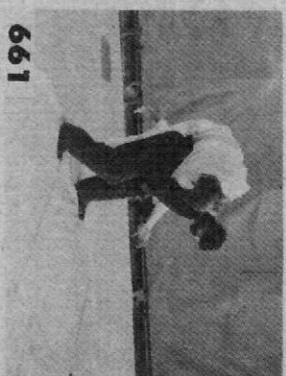
УРОК 187

224

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



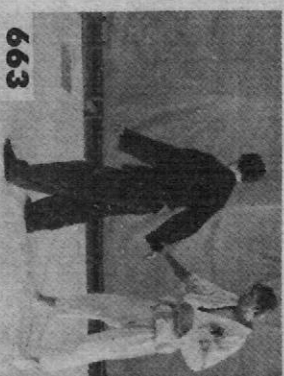
660



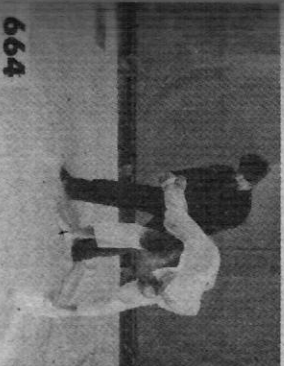
661



662



663



664



665



666



667

225

фото
№ 674 – 676

ся поднимает свою захваченную руку вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, захватывает обеими руками голову атакующего, скручивает влево и опрокидывает его на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 189

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед в качестве защиты от обхвата рук сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его руки чуть выше локтей. Защищающийся поднимает правую руку вверх и обхватывает ею одноименное плечо атакующего, ставит свою правую стопу снаружи от его одноименной стопы, поворачивается влево на 45°, делает шаг вперед левой ногой и переносит на нее вес тела. Затем защищающийся скручивает свое туловище влево вниз и опрокидывает атакующего на спину через свою правую ногу.

3. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 677, 678

УРОК 190

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, оплетает изнутри левой рукой раз-

2. Изучение проведения броска вперед выведением из равновесия захватом предплечья и плеча атакующей руки партнера в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно зажимает правым предплечьем плечо партнера снаружи, а левым - его предплечье изнутри, тянет его руку влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Изучение защиты поворотом в качестве ответного действия от скручивания плеча наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом сверху. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, а левой - свое правое запястье из-под его атакующей руки и скручивает плечо наружу. Атакующий ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° вправо и уходит из опасного положения.

4. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 672 – 673

УРОК 188

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска назад скручиванием головы партнера в качестве защиты от захвата одноименного локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименный рукав чуть выше локтя. Защищающийся



668



669



670



671



672



673



674



675

фото
№ 679, 680

ноименную руку партнера, поворачиваясь на 180° вправо, разворачивает партнера к себе спиной и проводит бросок через свое левое плечо.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 191

фото
№ 681 - 683

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска переворотом с захватом разноименного бедра и туловища сзади в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи. Защищающийся ставит свою правую стопу перпендикулярно своей левой, поворачивается на 180° вправо, захватывает изнутри правой рукой разноименное бедро партнера, а левой рукой его туловище сзади, переворачивает его головой вниз и опрокидывает на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

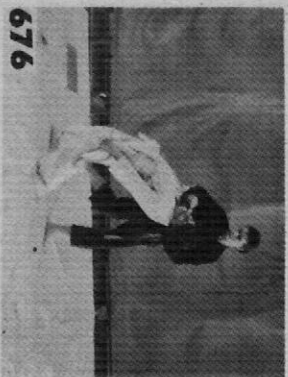
УРОК 192

фото
№ 684, 685

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата воротника.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его воротник. Защищающийся поворачивается влево на 180° под рукой атакующего, зашатывает



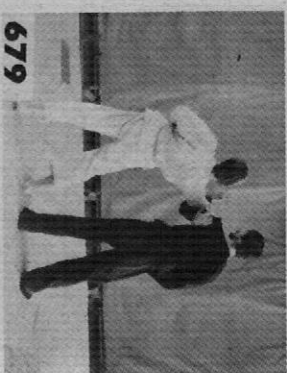
676



677



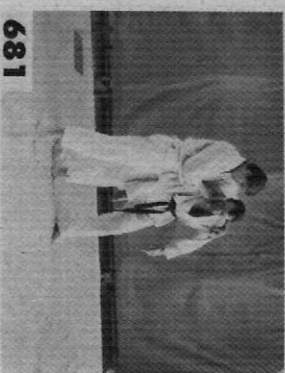
678



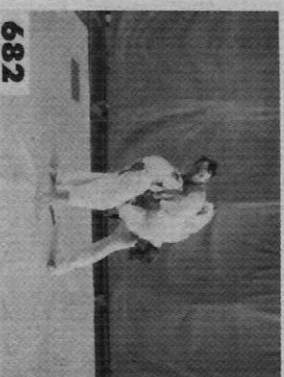
679



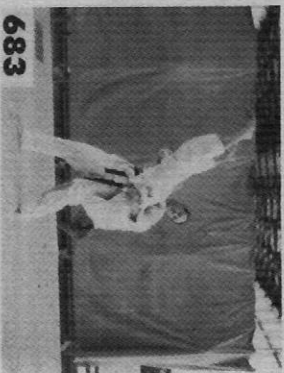
680



681



682



683

правой ногой за его спину и толчком плеча правой руки в шею опрокидывает его на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 193

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска вперед выведением из равновесия захватом плеча атакующей руки партнера в качестве защиты от удара атакующей руки партнера, в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно захватывает левой рукой плечо атакующего изнутри, а правой - снаряд, танет ее влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Изучение защиты рывком плеча к себе в качестве ответного действия от перегибания локтя через разноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар ножом снизу. Защищающийся обеими руками захватывает правое запястье партнера, поворачивается к нему спиной и пытается перегнуть его локтевой сустав через свое левое плечо. Атакующий захватывает левой рукой одноименное плечо партнера, рывком танет его к себе, одновременно поднимается на носки, делает шаг левой ногой вперед, сни-

фото
№ 686 - 688

фото
№ 689, 690

мает свою руку с плеч партнера и уходит из опасного положения.

4. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 194

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через спину в качестве защиты от захвата рук и шеи сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, просовывает свои руки ему под плечи и пытается провести болевое воздействие ладонями на шею. Защищающийся захватывает левой рукой разноименную кисть партнера и снимает ее со своей шеи, затем резким движением правого плеча вниз срывает с себя другую руку противника и прижимает ее плечом к своему туловищу. После освобождения от захвата партнера защищающийся поворачивается на 90° влево, одновременно сгибает ноги в коленях, подталкивает левой ладонью одноименную голень партнера и опрокидывает его через свою спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

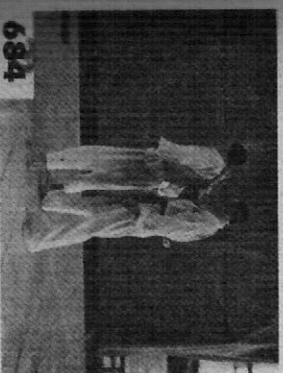
фото
№ 691 – 693

УРОК 195

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска зацепом стопы за одноименную голень в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его туловище. Защищающийся левой ладонью надавливает на свою правую кисть, прижимает ее средними фалангами пальцев к болевым точкам,



684



685



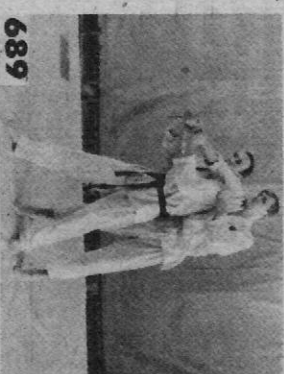
686



687



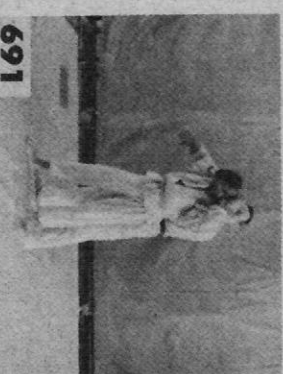
688



689



690



691

фото
№ 694, 695

расположенным на внешней стороне одного из запястий партнера, и под воздействием боли заставляет разжать руки. Затем защищающийся зацепляет подъемом правой стопы одноименную голень атакующего чуть выше пятки и резким движением своей ноги выводит ее вперед, резко садится на нее ягодицами и опрокидывает партнера на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 196

фото
№ 696 - 698

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска боковым поворотом в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимает своими плечами руки партнера вверх, ставит свою левую стопу снаружи от его правой, поворачивается на 90° влево, захватывает левой рукой правое бедро атакующего, а правой - его туловище, переворачивает его головой вниз и опрокидывает на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 197

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата отворотов на груди.

234

фото
№ 699 - 701

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает отвороты на груди партнера. Защищающийся заводит свое правое плечо под запястья партнера, круговым движением руки вправо вверх срывает его захват, зашгиивает правой ногой за спину атакующего и опрокидывает его на спину толчком плеча правой руки в шею.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 198

фото
№ 702 - 704

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу назад в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот на груди партнера. Защищающийся заводит сверху правый локоть за правое плечо партнера, захватывает его одноименное бедро изнутри правой рукой, а левой рукой его одноименную голень сна-левой рукой его одноименную голень сна-левой рукой. Затем защищающийся ставит свою правую ногу сзади левой ноги партнера, толкает грудью в колено захваченной ноги атакующего и опрокидывает его на спину.

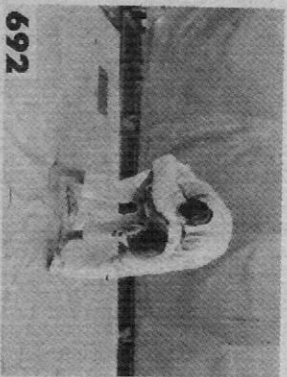
3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 199

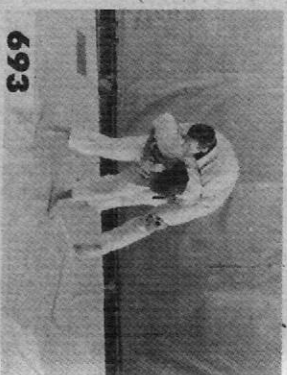
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска вперед выведением из равновесия с захватом изнутри плеча атакующей руки партнера

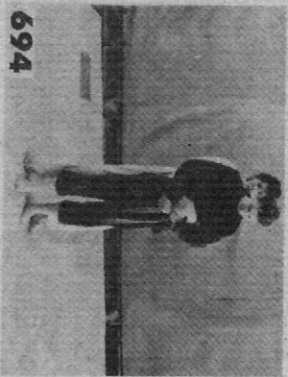
235



692



693



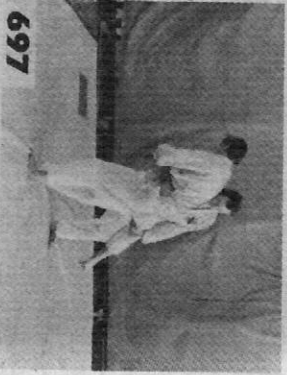
694



695



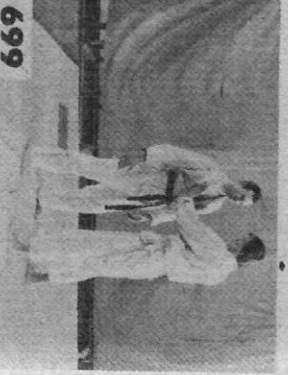
696



697



698



699

фото
№ 705 – 707

разноименной рукой в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно захватывает левой рукой разноименное плечо партнера изнутри, тянет его влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Изучение защиты поворотом в качестве ответного действия от скручивания плеча внутрь.

Оба партнера становятся друг против друга. Защищающийся наносит правой рукой удар ножом снизу. Защищающийся блокирует левой рукой правое предплечье партнера, а правой захватывает его одноименное плечо и скручивает его наружу, пытаясь загнуть атакующему руку за спину. Атакующий соединяет за спиной пальцы в замок, выпрямляет руки в локтях, ставит правую стопу, снаружи перпендикулярно своей левой, поворачивается вправо на 180° и уходит от болевого воздействия.

4. Повторение ранее изученной техники.

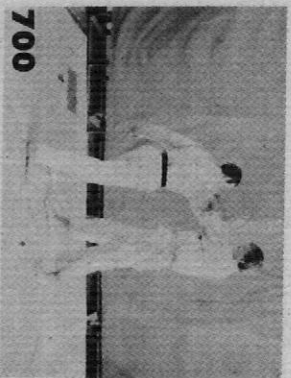
фото
№ 708 – 710

УРОК 200

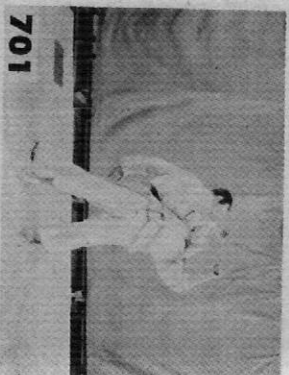
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удушающего приёма предплечьем в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

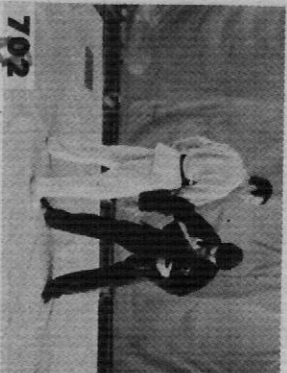
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой



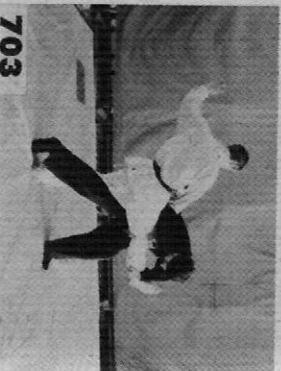
700



701



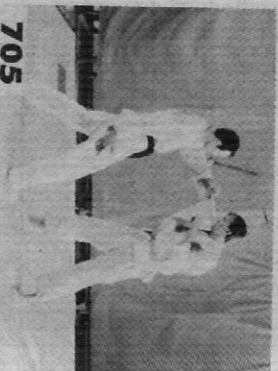
702



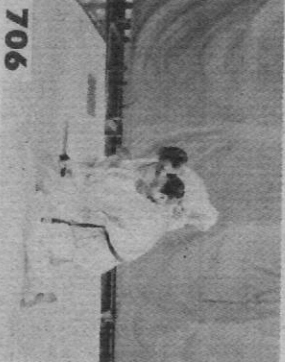
703



704



705



706



707

фото
№ 711 – 713

разноименное запястье партнера снизу. Защищающийся наносит удар правым кулаком в живот партнера, обхватывает правой рукой его шею сверху и подбородок, поворачивается на 180° вправо, разворачивается к атакующему спиной.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 201

фото
№ 714 – 716

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками снизу правое запястье партнера. Защищающийся перехватывает обеими руками одноименное запястье партнера, перекрещивает его руки и, поворачиваясь к нему спиной, перебрасывает атакующего через свою ногу.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 202

фото
№ 717 – 719

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска скручиванием головы партнера наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера снизу. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, захватывает обеими руками голову атакующего, скручивает ее влево и опрокидывает его на спину.

239

238

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 203

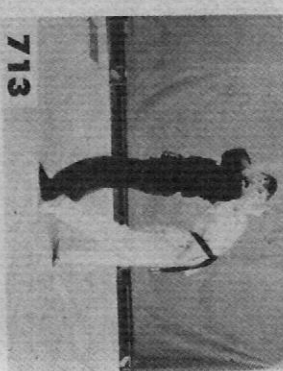
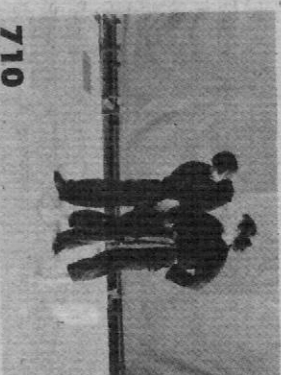
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через спину в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся круговым движением кистей рук в сторону "больших" пальцев освобождается от захвата атакующего и в свою очередь захватывает левой рукой его правый рукав снаружи на уровне предплечья, а правой рукой - изнутри на уровне плеча и тянет его на себя вверх. Затем защищающийся ставит свою правую стопу снаружи от одноименной стопы партнера, а левую стопу ставит круговым движением ноги назад спереди от одноименной стопы партнера, поворачивается влево на 270° , наклоняется вперед, вваливает атакующего на свою спину и опрокидывает его через себя.

3. Повторение ранее изученной техники.

фото
№ 720 - 722



УРОК 204

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед в качестве защиты от удушающего приема.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и проводит удушающий прием. Защищающийся упирается правой ла-



716



717



718



719



720



721



722



723

фото
№ 723 - 725

донью в грудь партнера, одновременно делает шаг назад левой ногой и освобождается от захвата партнера. Затем защищающийся захватывает левой рукой разномышленную кисть партнера со стороны большого пальца, а правой - его рукав изнутри чуть выше локтя и тянет его на себя, одновременно ставит левую стопу переди сбоку от его одноименной стопы, а правую стопу - сзади сбоку от его одноименной пятки и движением рук влево вниз опрокидывает атакующего на спину.

3. Повторение ранее изученной техники.

УРОК 205

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска вперед выведением из равновесия захватом изнутри плеча и предплечья атакующей руки партнера в качестве защиты от удара мечом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом справа в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, одновременно захватывает атакующую руку партнера изнутри за плечо и предплечье, тянет на себя влево вниз, поворачивается на 180 влево и опускается на левое колено, выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает его на спину.

3. Изучение броска через спину в качестве защиты от удара ножом по диагонали.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом по диагонали в шею партнера. За-

фото
№ 726 - 728

щипающийся круговым движением левой руки опускает вниз атакующую руку партнера, перехватывает его правую кисть со стороны мизинца одноименной рукой, а рукав чуть выше локтя - левой и поднимает ее опять вверх. Затем защищающийся делает шаг левой ногой под правый рукав партнера, наклоняется вперед и движением рук влево вниз за себя опрокидывает атакующего через спину.

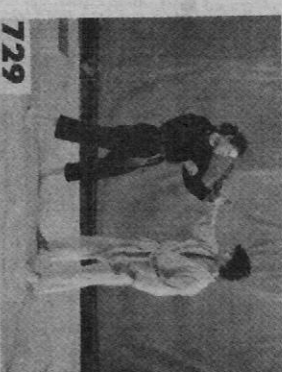
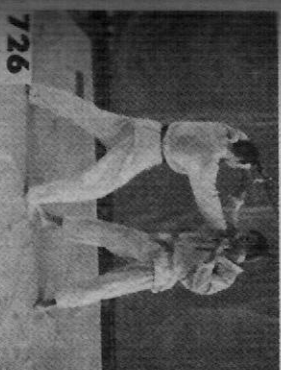
4. Повторение ранее изученной техники.

Экзамены на получение черного пояса первой мастерской степени

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после шестого экзамена. При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержки в паре с партнером освобождения от 25 изученных захватов.
2. Показать в паре с партнером ответные действия при нападении ножом и мечом.
3. Простоять в течение 3-х минут против 3-х атакующих, поочередно наносящих удары кулаком, ножом, палкой.

5



Третья часть ВЫСШАЯ ТЕХНИКА

Техника черного пояса второй мастерской степени

УРОК 206

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение защиты сбиванием разноименной руки партнера от перегибания пальцев руки вверх.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке партнера и перегибает их вверх против естественного сгиба. Защищающийся предплечьем левой руки наносит удар снизу по правому предплечью атакующего и одновременно выдергивает вниз свои пальцы из захвата партнера.

3. Изучение защиты разгибанием большого пальца на разноименной руке партнера от захвата пальцев на разноименной руке.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке партнера и перегибает их вверх против естественного сгиба. Защищающийся левой рукой захватывает большой палец на разноименной руке партнера, разгибает его в сторону и одновременно выдергивает вниз свои пальцы из захвата атакующего.

4. Изучение защиты рывком рук вниз от перегибания пальцев рук вверх.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками пальцы на руках партнера и перегибает их вверх. Защищающийся соединяет пальцы в щепоть, разворачивает кисти наружу и рывком вниз освобождается от захвата.

фото
№ 732, 733

фото
№ 734

фото
№ 735, 736

5. Изучение защиты сбиванием колена захвата партнера от перегибания пальцев руки вверх обеими руками.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает пальцы на правой руке партнера и перегибает их вверх против естественного сгиба. Защищающийся наносит удар левым коленом по рукам атакующего и сбивает его захват со своей руки.
6. Совершенствование ранее предложенной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение защиты рывком руки к себе от захвата и перегибания пальцев одноименной руки вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся левой рукой захватывает одноименное запястье партнера, разгибает его руку в локте и выдергивает свои пальцы из захвата атакующего.

3. Изучить защиту перегибанием локтя партнера через свое плечо от захвата пальцев разноименной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименную кисть партнера, разворачивает ее ладонью вниз и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, захватывает правой рукой разно-



фото
№ 741, 742

именную руку атакующего, тянет ее на себя и перегибает в локте через свое левое плечо против естественного сгиба.

4. Изучить защиту рывком рук к себе от захвата и перегибания пальцев вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименную кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, захватывает правой рукой разноименную руку атакующего, тянет ее на себя и перегибает в локте через свое левое плечо против естественного сгиба.

фото
№ 743—745

5. Изучение защиты рывком руки на себя от перегибания пальцев руки вниз обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, зашагивает за спину партнера, поворачивается вправо на 180°, упирается левой ладонью в кисти атакующего через его правое плечо и резким движением правой руки на себя выдергивает свои пальцы из захвата.

фото
№ 746, 747

6. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 208

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска выведением из равновесия с захватом плеча и предплечья в



740



741



742



743



744



745



746



747

качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо, отшагивает левой ногой назад и круговым движением руки в горизонтальной плоскости разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся перехватывает левой рукой одноименное запястье атакующего изнутри, а правой - его плечо чуть выше локтевого сгиба, делает шаг правой ногой вперед, одновременно поднимает руку партнера вверх вперед, выводит его из положения равновесия и движением рук влево вниз за себя опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 748 - 751

УРОК 209

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху двумя руками запястья партнера. Защищающийся отводит свои руки назад и наносит удар коленом в промежность партнера, затем круговым движением правой кисти внутри освобождается от захвата атакующего, одновременно перехватывает его левое запястье одноименной руки и тянет его руку на

фото
№ 752 - 754

себя. Следующим движением защищающийся делает шаг вперед правой ногой, наносит удар предплечьем правой руки в подбородок атакующего и переходит на захват его шеи. Затем защищающийся сгибает туловище атакующего, поднимает его левую руку вверх и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 210

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение защиты давлением на лучезапястный сустав партнера от захвата сверху одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху запястье партнера. Защищающийся поднимает вверх свою правую руку, прижимает левой ладонью пальцы атакующей руки партнера к своему запястью, давит ребром ладони правой руки на его запястье и под воздействием боли заставляя спуститься на колени и сдаться. Затем защищающийся перешагивает левой ногой через правое плечо атакующего и, спускаясь на левое колено, перегибает локтевой сгиб его атакующей руки под своим тазобедренным суставом.

3. Чтобы защититься от этого приема, защищающийся отшагивает назад, поворачивается на 270° влево, сгибает захваченную руку за своей спиной, толкает атакующего другой ладонью в подбородок и освобождается от захвата.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 755 - 757

фото
№ 758, 759



748



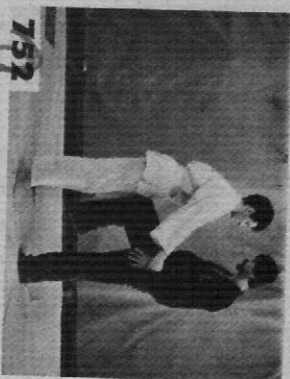
749



750



751



752



753



754



755

УРОК 211

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от удара мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит от удара меча партнера, захватывает левой рукой его кисть со стороны большого пальца, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся захватывает правой рукой кисть атакующего, другой рукой - со стороны мизинца, делает шаг назад левой ногой, скручивает наружу кисть партнера и опрокидывает его на спину.

3. Изучить переворот боком через одну руку в качестве ответного приема от скручивания кисти наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит прямой удар ножом в грудь партнера. Защищающийся захватывает обеими руками кисть его атакующей руки и скручивает наружу. Атакующий упирается ладонью в пол, делает переворот боком через одну руку и уходит от опасного положения.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 760 - 762

фото
№ 763-766

УРОК 212

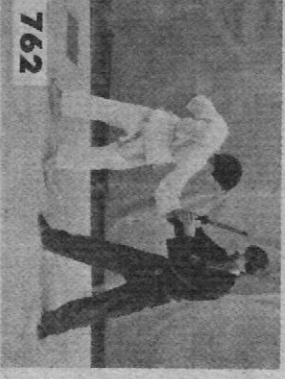
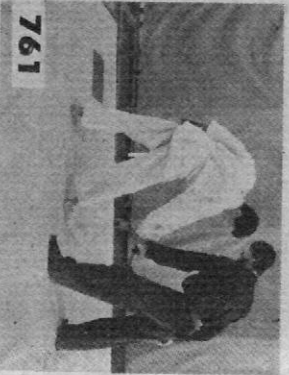
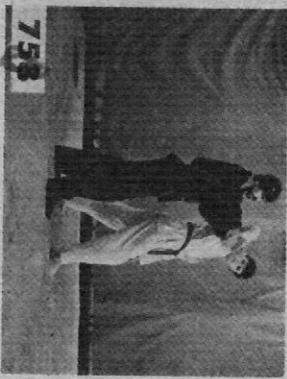
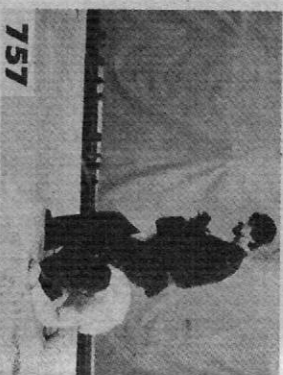
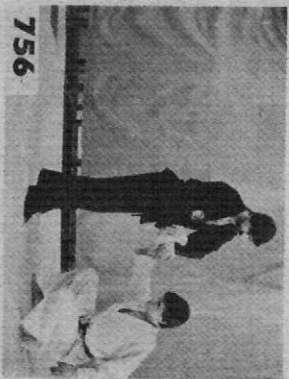


фото
№ 767, 768

2. Изучение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху правое запястье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой разномысленный рукав партнера чуть выше локтя, тянет его на себя и наносит удар правым коленом в живот атакующего. Затем защищающийся захватывает левой рукой одноименное плечо сзади, тянет его на себя, одновременно отшагивает назад левой ногой, проводит толчок правым плечом в шею атакующего и опрокидывает его на спину.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 213

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через плечо в качестве защиты от захвата разномысленного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разномысленный рукав чуть выше локтя. Защищающийся ударом правой ладони по разномысленному запястью срывает захват партнера со своей одежды, перехватывает его руку и тянет к себе, разворачивая атакующего к себе спиной. Затем защищающийся захватывает левой рукой воротник атакующего, делает шаг правой ногой вперед, наклоняется, взваливает партнера на себя и перебрасывает его на голову через свои плечи.

фото
№ 769 - 771

фото
№ 772, 773

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад по плечам партнера и встать на ноги.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 214

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска через бедро захватом рук в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся обхватывает снаружи руки партнера, соединяя его локти вместе, перехватывает правой рукой его единственный рукав и рывком освобождает свою левую руку от захвата. Затем защищающийся поворачивается вправо на 180°, одновременно захватывает левой рукой пояс на спине атакующего и выполняет бросок через бедро.

В момент проведения броска желательно отпустить или ослабить захват рук партнера, так как его разноименная рука находится в опасном положении и ее резкое разгибание в момент фазы падения на спину может привести к травме плечевого или локтевого сустава.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

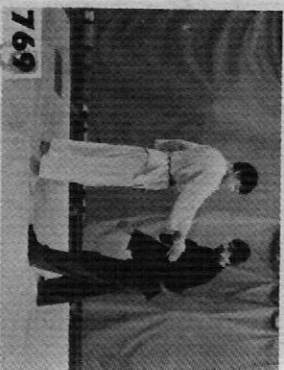


фото
№ 774 - 776

УРОК 215

фото
№ 777, 778

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска через бедро с колена в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом плече партнера. Защищающийся правой рукой захватывает изнутри одноименный рукав атакующего чуть выше его локтевого сгиба и тянет на себя, разворачивая партнера к себе правым боком, одновременно зашагивая за его спину левой ногой. Затем защищающийся опускается на правое колено, тянет левой рукой одноименное плечо партнера и опрокидывает его на спину через свое левое бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 216

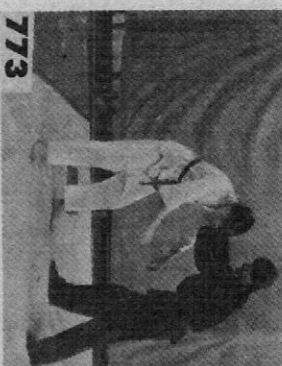
фото
№ 779 – 781

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает плечи партнера. Защищающийся слегка сгибает ноги в коленях и заводит свою голову за левое плечо партнера, затем захватывает правой рукой его пояс на спине, а левой – разноименный рукав чуть выше локтя, поворачивается вправо на 360° вокруг левой ноги и проводит бросок через бедро.



772



773



774



775



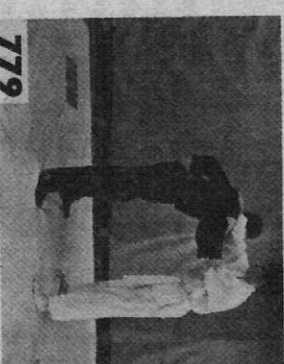
776



777



778



779

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 217

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча в плечо разноименной руки партнера в качестве защиты от удара мечом сверху.

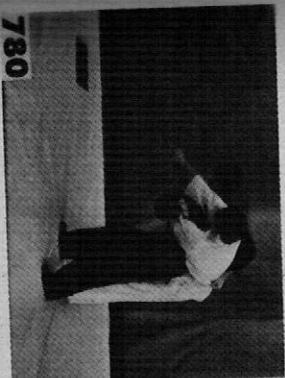
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем, опускает вниз руки партнера, толкает его левой ладонью в шею, затем ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте вправо, разворачивает атакующего на 180°, поднимает его руки вверх, делает шаг вперед левой ногой, толкает его левым плечом в разноименное плечо и опрокидывает его на спину.

3. Изучить переворот назад прыжком через одну руку в качестве ответного приема от скручивания плеча наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом сверху. Защищающийся проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье руки партнера, заводит свою правую руку под его одноименное плечо, захватывает свое левое запястье и скручивает руку атакующего наружу. Атакующий, используя инерцию рук партнера, делает прыжок назад, прогибается, упирается левой ладонью в пол, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения.

фото
№ 782 - 784

фото
№ 785 - 787



780



781



782



783



784



785



786



787

4. Совершенствование ранее изученных приемов.

фото
№ 793, 794

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно прижать колени к груди, перевернуться через голову, выполняя сальто назад, встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 218

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

фото
№ 788, 789

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименное плечо. Защищающийся разворачивается влево на 180°, ставит свою левую ногу сзади одноименной ноги партнера, заводит свою левую руку под его одноименное плечо, упирается ею в шею атакующего, скручивает его туловище вправо и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 219

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи. Защищающийся ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° влево, под руками атакующего загибает правую ногу за его спину, обхватывает правой рукой туловище партнера спереди и выполняет бросок через бедро.

фото
№ 790 – 792

УРОК 220

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска заваливанием на живот с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

фото
№ 795 – 798

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименный локоть чуть выше локтя. Защищающийся левой рукой захватывает правое запястье партнера, срывает его захват со своей одежды, ставит свою правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается на месте вправо, одновременно разворачивает партнера на 180°, поднимает правой рукой его одноименную руку вверх и захватывает ее за плечо правой рукой. Затем защищающийся сгибает вперед туловище партнера, делает круговой шаг назад правой ногой и, поворачиваясь вправо, разворачивает партнера на 180° на живот, затем перегибает кисть атакующего внутрь, проводит болеее воздействие на его лучезапястный сустав.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 221

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

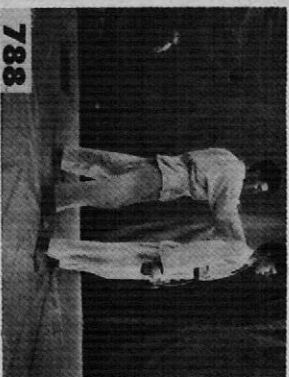


фото
№ 799 – 802

2. Изучение переворота назад в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его рукава чуть выше локтей. Защищающийся зашагивает за его спину левой ногой, упирается левым плечом ему в грудь, выводит из положения равновесия, подхватывает правой рукой его бедра сзади и проводит бросок переворотом назад.

Во избежание травм тренировки этого приема выполняется одновременно с уходом, описанным ниже.

Чтобы защититься от этого приема, нужно прижать колени к груди, перевернуться через голову, выполняя сальто назад, и встать на ноги.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



фото
№ 803, 804



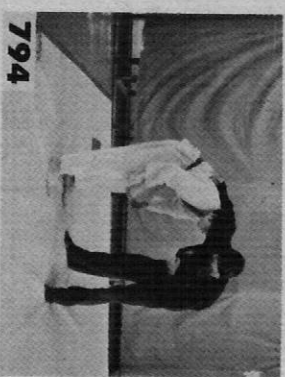
УРОК 222

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через ногу назад в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся делает шаг назад в сторону левой ногой, поворачивается на 180° влево, перехватывает правое запястье партнера изнутри левой рукой, а правой захватывает его одноименное плечо чуть выше локтевого сгиба. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, тянет его захваченную руку влево вниз и опрокидывает на спину.

фото
№ 805 – 807

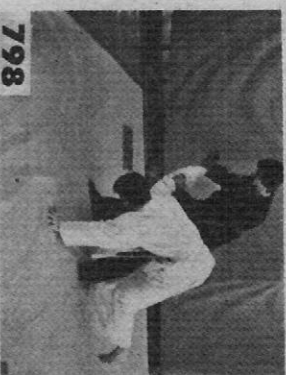




796



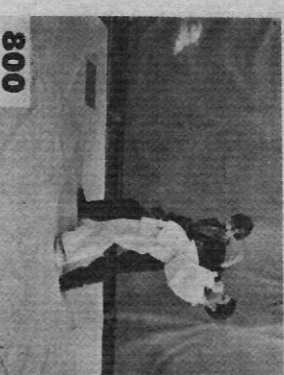
797



798



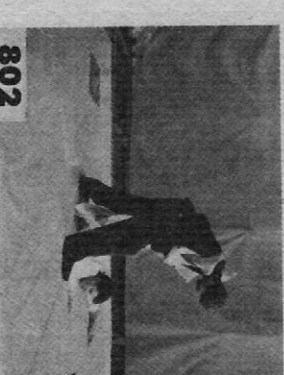
799



800



801



802



803

фото
№ 808 - 811

УРОК 223

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска толчком плеча назад с поворотом на 180° в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара меча. Затем защищающийся захватывает сверху правой рукой одноименное запястье партнера сверху, а левой - его шею, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается вправо и разворачивает атакующего на 180° . Следующим движением защищающийся поднимает руки партнера вверх, заводит их за его шею со стороны левого плеча, толкает его правым плечом в голову и опрокидывает на спину.

3. Изучение поворота назад в качестве защиты от толчка плечом назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий с правой руки наносит прямой удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно ладонью левой руки отводит в сторону атакующую руку партнера и толчком плеча правой руки в шею пытается опрокинуть его на землю. Атакующий сильно прогибается, делает мах вперед ногой, а на левой поворачивается на 180° и уходит из опасного положения.

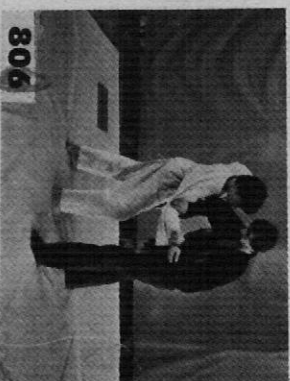
фото
№ 812 - 815



804



805



806



807



808



809



810



811

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 224

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через спину в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий подходит к партнеру со стороны спины и захватывает обеими руками его запястья. Защищающийся поднимает правой рукой одноименную руку атакующего вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, заводит свою левую ладонь за правое плечо партнера и освобождает от захвата свое правое запястье. Затем защищающийся захватывает правой рукой воротник атакующего, поворачивается вправо на 180° , захватывает левой рукой воротник партнера и опрокидывает его на голову через свою спину.

фото
№ 816 – 818

фото
№ 819, 820

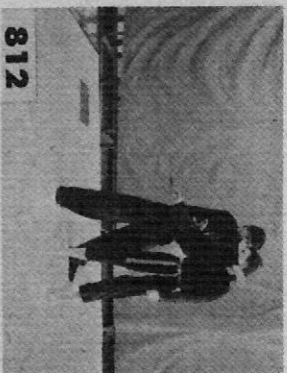
Во избежание травм тренировки этого приема выполняется одновременно с уходом, описанным ниже.

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад по спине партнера и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 225

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



812



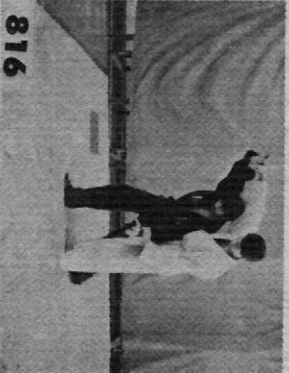
813



814



815



816



817



818



819

фото
№ 821 - 823

2. Изучение броска через ногу назад в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера снизу. Защищающийся соединяет пальцы на захваченной руке в щепоть, разворачивает предплечье в горизонтальной плоскости, одновременно сгибает руку в локте, разворачивается вправо на 180° и освобождается от захвата. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, заводит свою правую руку под его одноименное плечо, захватывает ей шею партнера, скручивает его туловище влево за себя, опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 226

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием туловища партнера с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера. Защищающийся левой рукой срыгает его захват со своей руки, наносит удар правым предплечьем в подбородок атакующего. Затем защищающийся захватывает левой рукой шею партнера, сгибает его туловище вперед, одновременно круговым движением левой руки поднимает правую руку партне-

фото
№ 824 - 826

фото
№ 827, 828

ра вверх, перехватывает его запястье левой ладонью таким образом, чтобы большой и указательные пальцы завернулись в сторону кисти, скручивает туловище атакующего и опрокидывает его на спину.

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно в момент падения упереться ладонью незащищенной руки в пол, выполнить переворот вперед через одну руку и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 227

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через спину в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся резко опускает руки вниз, одновременно поворачивает свои запястья наружу и освобождается от захвата. Затем защищающийся перехватывает правой рукой запястье на одноименной руке партнера и тянет его на себя, разворачивает атакующего к себе спиной, захватывает левой рукой его воротник на шею, поворачивается вправо на 180°, захватывает другой рукой воротник и выполняет бросок через спину.

Во избежание травм тренировать этот прием нужно одновременно с защитой. В момент броска подтягивать колени к груди, делать кувырок назад по спине партнера и приземляться на обе ноги.



820



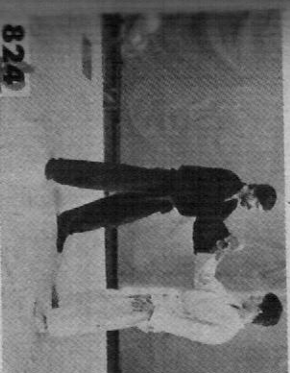
821



822



823



824



825



826



827

фото
№ 829 - 831

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 228

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через левое бедро в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу правое запястье партнера. Защищающийся левой рукой захватывает разномышенное плечо партнера и рывком тянет его на себя, одновременно наносит ему удар коленом в живот. Затем защищающийся поворачивается к партнеру спиной, захватывает левой рукой его пояс на спине и проводит бросок через бедро.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 832, 833

УРОК 229

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием туловища партнера с захватом его руки и шеи в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, уходит от удара меча атакующего, захватывает его правую кисть сверху левой рукой, а шею - правой. Затем защищающийся левой рукой заводит руки

фото
№ 834 - 837

партнера вверх за его спину, круговым движением правой кисти перехватывает запястье партнера таким образом, чтобы мизинец и большой палец были направлены вверх в сторону его кисти, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте, разворачивая атакующего на 180°, скручивает руками его туловище и опрокидывает на спину.

3. Изучить переворот вперед через одну руку в качестве ответного приема от болевго приема скручиванием плеча внутрь с загибом руки за спину.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой проводит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, а правой захватывает его руку чуть выше локтя и рывком рук на себя скручивает его плечо внутрь, заводит предплечье за спину. Атакующий, используя инерцию движения рук партнера, упирается левой ладонью в пол, делает переворот вперед через голову на одной руке, встает на ноги и уходит из опасного положения.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

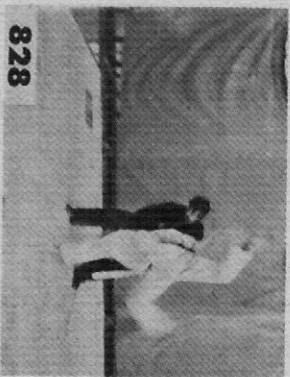
фото
№ 838, 839

УРОК 230

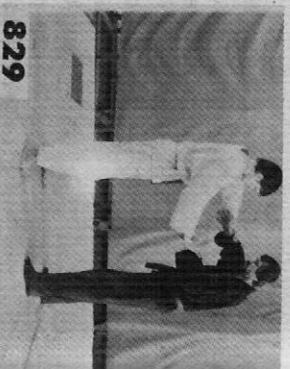
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через бедро захватом рук в качестве защиты от захвата отворотом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает



828



829

фото
№ 840 - 842

отвороты на груди партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, заводит правое плечо под предплечье партнера и круговым движением согнутой в локте правой руки срывает захват атакующего со своей одежды. Затем защищающийся захватывает правой рукой руки партнера, а левой - его пояс на спине, поворачивается вокруг своей правой ноги на 180° вправо и проводит бросок через бедро.

В момент броска желательно отпустить или ослабить захват рук партнера, так как его разноименная рука находится в опасном положении и ее резкое разгибание в момент фазы падения на спину может привести к травме плечевого или локтевого сустава.

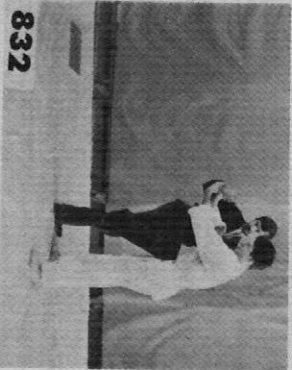
3. Совершенствование ранее изученной техники.



830



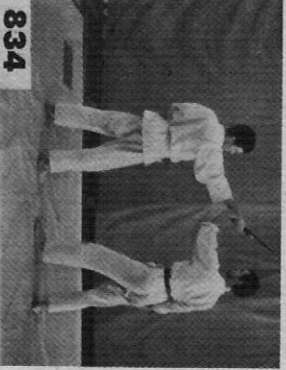
831



832



833



834



835

УРОК 231

фото
№ 843 - 847

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение защиты кувырком назад через спину партнера от удашающего захвата сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, захватывает правой рукой его шею спереди, соединяет кисти в замок, поворачивается на 90° влево, взваливает на свою спину партнера и проводит удашающий прием. Защищающийся захватывает обеими руками руку атакующего, делает кувырок назад через его спину и уходит из опасного положения.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 232

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через плечи, в качестве защиты от удушающего приема.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой шею партнера под свое плечо, соединяет кисти в замок и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает левой рукой правый рукав партнера, а правой – его бедро изнутри, взваливает его туловище на спину, проводит бросок через плечи и освобождается от захвата.

3. Чтобы защититься от броска через плечи, нужно в момент безопорной фазы выполнить сальто вперед с поворотом на 180° и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 848, 849



836



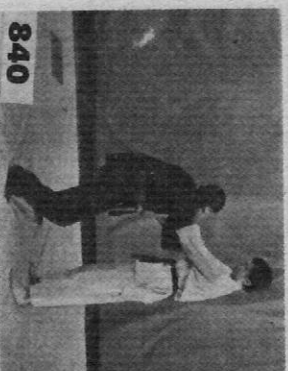
837



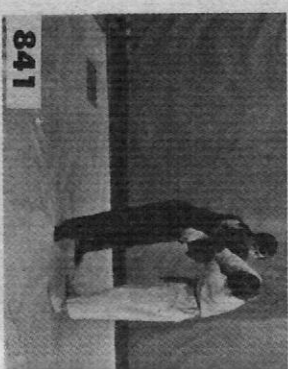
838



839



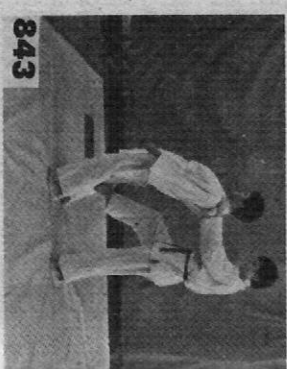
840



841



842



843

УРОК 233

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска заваливанием на живот с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит к партнеру и обхватывает обеими руками его туловище. Защищающийся захватывает разноименные запястья партнера, тянет одно вверх, другое вниз и разрывает захват его рук. Затем защищающийся ставит свою правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается на месте вправо, одновременно разворачивая партнера на 180° , поднимает

правой рукой его правую руку вверх и пере-
хватывает его разноименное плечо левой
рукой. Следующим движением защищаю-
щийся ставит свою правую ногу сзади
своей левой, поворачиваясь вправо, закру-
чивает атакующего вокруг себя и завалива-
ет на живот.

3. Совершенствование ранее изученной
техники.

УРОК 234

1. Проведение медитации, разминки и ак-
робатики.

2. Изучение броска через спину в качестве
защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и
захватывает его руки и туловище. Защища-
ющийся приседает, захватывает бедра пар-
тнера обеими руками, наклоняется и
опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной
техники.

УРОК 235

1. Проведение медитации, разминки и ак-
робатики.

2. Изучение броска назад с поворотом на
180 с захватом руки партнера в качестве
защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против дру-
га. Атакующий наносит удар мечом сверху в
голову партнера. Защищающийся делает
шаг вперед в сторону левой ногой, одно-
временно проводит правой рукой верхний
блок в предплечье одноименной руки парт-
нера, а левой рукой захватывает его шею.



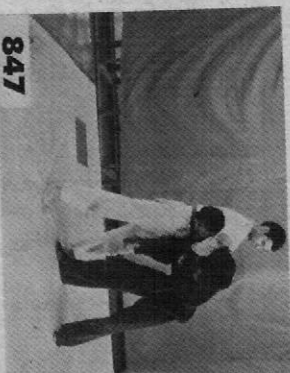
844



845



846



847



848



849



850



851

фото
№ 856 - 858

Затем защищающийся опускает руки атакующего вниз, ставит круговым движением правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте вправо, одновременно разворачивая партнера на 180°. Следующим движением защищающийся поднимает обеими руками правую руку атакующего вверх, поворачивается на месте на 180° и движением рук вниз опрокидывает партнера на спину.

3. Изучение кувырка назад через спину партнера в качестве защиты от перегибания локтя через плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар ножом снизу. Защищающийся захватывает его правое запястье обеими руками, поворачивается на 180° вправо и, разворачивая руку атакующего ладонью вверх, кладет на свое левое плечо, чтобы провести болевое воздействие перегибанием локтевого сустава. Атакующий одновременно с партнером поворачивается к нему спиной, разворачивает свою правую руку локтем вверх, подтягивает колени к груди, делает кувырок назад по спине партнера и встает на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 859, 860

фото
№ 861 а



852



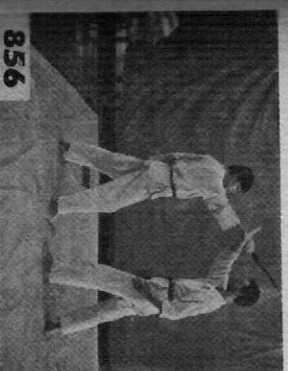
853



854



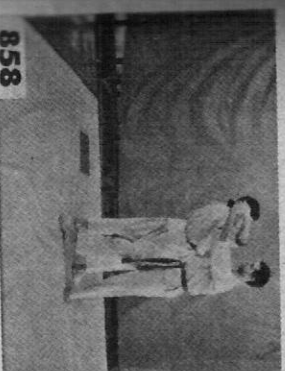
855



856



857



858



859

Экзамены на получение черного пояса второй мастерской степени

К экзамену допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после шестого экзамена.

При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержки в паре с партнером освобождения от 25 изученных захватов;
2. Показать в паре с партнером приемы защиты от нападения ножом и мечом;
3. Простоять в течение 3-х минут против трех нападающих поочередно наносящих удары кулаком, ножом, палкой.

Техника черного пояса третьей мастерской степени

УРОК 236

фото
№ 861б-863

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение защиты сбиванием ладони разномышенной кисти от разрыва в стороны пальцев руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, разворачивает ее ладонью вниз и разрывает в стороны его средний и безымянный пальцы. Защищающийся резко разворачивает свою правую кисть ладонью вверх, наносит удар левой ладонью по правой кисти партнера и рывком правой руки на себя освобождает свои пальцы из захвата партнера.

3. Изучение защиты сбиванием ладони разномышенной кисти партнера с поворотом на 180° от разрыва в стороны пальцев руки.

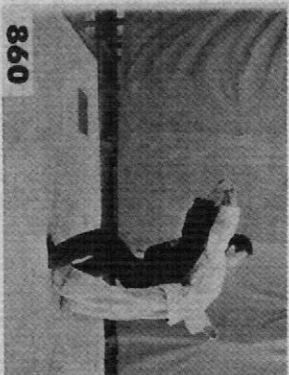
Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, поворачивает ее ладонью вверх и разрывает в стороны его средний и безымянный пальцы. Защищающийся резко разворачивает свою правую кисть ладонью вниз, поворачивается влево на 180°, наносит удар левой ладонью по правой кисти партнера и рывком правой руки освобождает свои пальцы из захвата атакующего.

4. Изучение защиты ударом пальцев сбоку в кисть от разгибания большого пальца.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает

фото
№ 864, 865

фото
№ 866, 867



Большой палец на разноименной руке партнера и разгибает его наружу вниз. Защищаясь, упирается четырьмя пальцами правой руки в кисть партнера сбоку, сгибает свою правую руку в локте и выжимает захваченный сустав из захвата партнера.

5. Изучение защиты сбиванием ладони разноименной кисти партнера от перегибания запястья наружу.

фото
№ 868 – 870



Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пальцы на разноименной руке защищающегося, разворачивает его кисть ладонью вверх, обвивает левой рукой его разноименную руку, захватывает ею свою правую кисть и перегибает запястье партнера наружу. Защищаясь, захватывает левой рукой разноименную кисть партнера, резким рывком своей правой руки вверх, а левой вниз сбивает захват атакующего со своих пальцев.

6. Изучение защиты разгибанием кисти от перегибания запястья внутрь.

фото
№ 871 – 873



Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую руку партнера, упирает его локоть в свое туловище, разворачивает его кисть ладонью вниз и сгибает ее обеими руками. Защищаясь, подкладывает свою левую ладонь под правую, разгибает ею свою кисть вверх и резким рывком с поворотом туловища влево вырывает руку из захвата атакующего.

7. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 237

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.



2. Изучение проведения броска скручиванием плеча атакующего наружу вперед при захвате разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху разноименное запястье партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно левой. Поворачивается на 180° вправо, одновременно сгибает свою захваченную руку в локте и слегка поднимает вверх. Затем защищающийся выводит своей левой рукой правую руку партнера вверх вперед, тянет ее вниз к себе, выводит его из положения равновесия и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 874 - 876

УРОК 238

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименное запястье партнера. Защищающийся поднимает свою захваченную руку вверх, освобождается от захвата партнера и перехватывает его одноименное запястье снизу правой рукой, а кисть - левой. Затем защищающийся зашгиивает правой ногой за атакующего, скручивает его кисть наружу, одновременно поворачивается влево на 90°, взваливает партнера на свою спину и перебрасывает через себя.

фото
№ 877 - 880



867



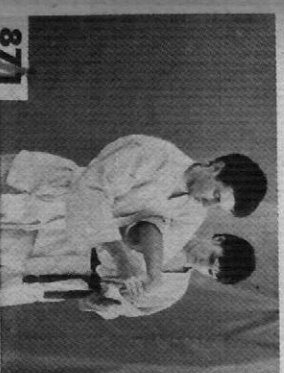
868



869



870



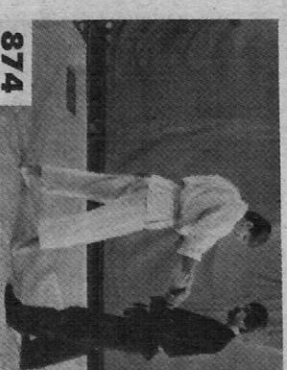
871



872



873



874

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения партнером броска подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад по его спине и встать на ноги.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 239

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястья партнера. Защищающийся, поднимая свои руки вверх, перехватывает снизу запястья партнера, освобождается от его захвата, поворачивается влево, разворачивает атакующего на 180° и перехватывает его правую кисть обеими руками. Затем защищающийся зашагивает левой ногой за спину атакующего, поворачивается на месте на 180°, скручивая наружу захваченную кисть партнера, взваливает его на свое туловище и опрокидывает на спину.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения партнером броска подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад по его спине и встать на ноги.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 881 – 883а

фото
№ 883б



875



876



877



878



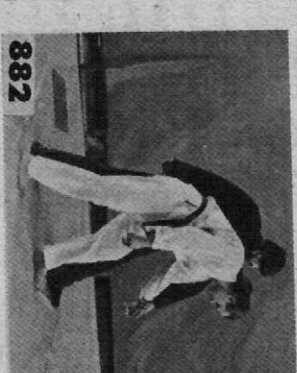
879



880



881



882

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками сверху правое запястье партнера. Защищающийся поднимает свою захваченную руку вверх, перехватывает одноименные кисти атакующего, перекрещивает его руки и опрокидывает на спину.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения партнером броска подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад по его спине и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 884 – 886

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся поворачивается правым боком к партнеру, слегка приседает, наклоняется, взваливает его потерявшее равновесие, туловище на свою спину, поворачиваясь влево и выпрямляясь, подталкивает атакующего правой ладонью в одноименную голень и опрокидывает на спину.

фото
№ 887, 888

3. Изучение сальто назад в качестве ответного приема от скручивания плеча наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар сверху в голову партнера. Защищающийся проводит правой рукой блок с переходом на захват запястья одноименной руки партнера, другой рукой захватывает свое запястье из-под разноименного плеча и скручивает его наружу. Атакующий, используя инерцию движения партнера, прогибается, делает мах согнутой в колене правой ногой, подтягивает в прыжке колени к плечам, переворачивается через голову и, выполнив сальто назад, встает на ноги, затем рывком рук на себя освобождается от захвата. Для страховки на первых этапах обучения в момент сальто назад нужно свободной рукой захватывать разноименное плечо партнера.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 889 – 891

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска вперед с захватом кисти партнера обеими руками в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает руки разноименной руки партнера чуть выше локтя. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному запястью атакующего сбивает его захват со своей руки и перехватывает его кисть другой рукой. За-



883A



883B



884



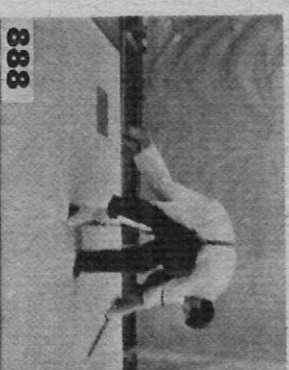
885



886



887



888



889

фото
№ 892 – 895

тем защищающийся поднимает руку атакующего вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой, поворачивается на месте на 180°, сгибает руку партнера в локте, выводит его из положения равновесия и движением рук вниз вперед к себе опрокидывает на спину. Затем защищающийся переворачивает партнера на живот и проводит удобный для него болевой прием.

фото
№ 896

3. Чтобы защититься от этого броска, нужно выполнить сальто вперед, встать на ноги и рывком рук освободиться от захвата.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 243

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием туловища с захватом руки и головы в качестве защиты от захвата локтей.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше его локтей. Защищающийся отводит руки назад, одновременно наносит удар коленом в промежность атакующего, захватывает левой рукой его разноименный рукав, правой – левое ухо или волосы на виске, наклоняет. Затем защищающийся наклоняет туловище партнера вперед, скручивает обеими руками его голову и туловище и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 897, 898

УРОК 244



890



891



892



893

фото
№ 899, 900



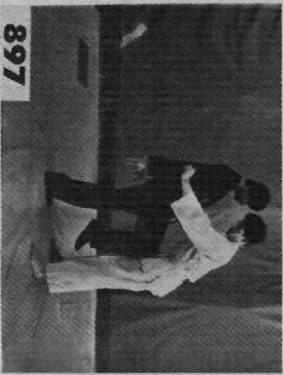
894



895



896



897

УРОК 245

фото
№ 901, 902

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
 2. Изучение броска скручиванием головы партнера в качестве защиты от захвата разноименного плеча.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо партнера. Защищающийся захватывает правой рукой изнутри одноименный рукав партнера чуть выше локтя, тянет его на себя и разворачивает атакующего к себе спиной. Затем защищающийся обхватывает левой рукой сверху шею партнера и переходит на захват его подбородка, потом отшагивает левой ногой назад, скручивает атакующему голову влево от себя и опрокидывает его на спину.
3. Совершенствование ранее изученной техники.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 246

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади и удара ножом сверху.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает левой рукой его разноименное плечо и наносит ему удар правой рукой ножом сверху в голову. Защищающийся поворачивается на 180°, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват запястья одноименной руки атакующего. Затем защищающийся заводит правую руку партнера за его левое плечо, захватывает левой рукой его левое запястье, делает шаг левой ногой вперед и, перекрещивая руки атакующего, опрокидывает его на спину.

фото
№ 903-905

фото
№ 906-908

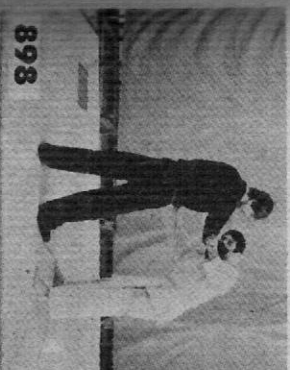
3. Чтобы защититься от этого броска, нужно поставить левую ногу спереди скрестно правой, наклониться в сторону давления, прогибаясь, сделать поворот на 180° и уйти из опасного положения.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

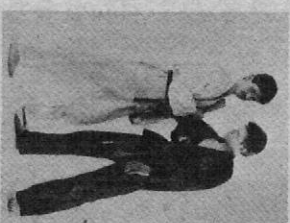
УРОК 247

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска, скручивая кисть партнера наружу, в качестве ответного приема при ударе мечом сверху.



898



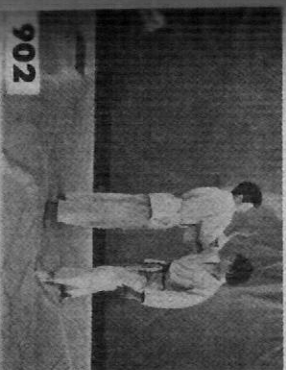
899



900



901



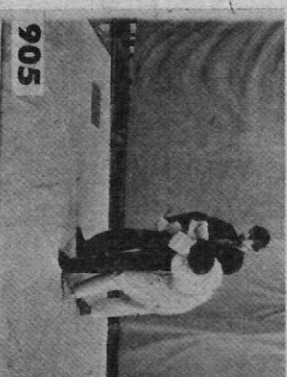
902



903



904



905

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся захватывает обеими руками правое запястье партнера. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося, опускает его руку вниз, одновременно ставит круговым движением свою правую ногу зади своей левой, поворачивается вправо, разворачивая партнера на 180°, делает шаг вперед, правой ногой, скручивает левую кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину.

3. Изучение сальто вперед в качестве ответного приема от болевого приема скручиванием плеча внутрь с загибом руки за спину.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой проводит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся проводит блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, а правой захватывает его руку чуть выше локтя и рывком рук на себя скручивает его плечо внутрь, заводя предплечье за спину. Атакующий, используя инерцию рук партнера, делает сальто вперед, встает на ноги и рывком освобождается от захвата.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

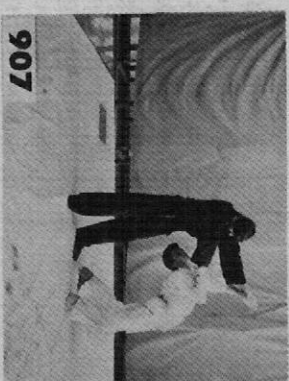
1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через ногу вперед с захватом рук партнера в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи сза-



906



907



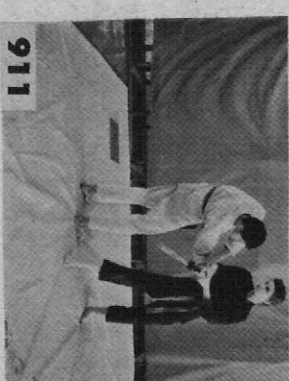
908



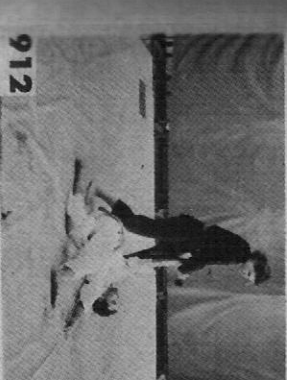
909



910



911



912



913

фото
№ 915, 916

ди. Защищающийся поворачивается вправо, круговым движением правой руки обхватывает руки партнера и срыгивает его захват со своих плеч. Затем защищающийся поворачивается вправо на 360°, ставит свою левую ногу на носок спереди сбоку одноименной стопы атакующего, обхватывает левой рукой его пояс сзади и опрокидывает партнера на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 249

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска скручиванием туловища партнера с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименный рукав чуть выше локтя. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, заводит свою правую руку под разноименное плечо партнера, заводит ему руку за спину, захватывает левой рукой его шею и наклоняет вперед. Затем защищающийся делает круговой шаг левой ногой назад, поворачивается на месте, одновременно разворачивая атакующего на 180°, скручивает его обеими руками влево вниз за себя и опрокидывает на спину. Затем защищающийся переворачивает партнера на живот и переходит на удобный для него болевой прием.

3. Чтобы защититься от этого броска, нужно, используя инерцию рук партнера, упереться ладонью незахваченной руки в пол, выполнить на ней переворот вперед, встать на ноги и рывком рук освободиться от захвата.

фото
№ 920

УРОК 250

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска ногой вперед в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки чуть выше локтей. Защищающийся делает шаг назад в сторону правой ногой, ставит правую стопу снаружи от разноименной стопы партнера, одновременно поднимает левой рукой его одноименную руку вверх, подныривает под ней и захватывает правой рукой пояс на спине атакующего, а левой - его одноименную руку. Затем защищающийся поворачивается к партнеру спиной, подбивает правой ногой одноименную ногу партнера и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 921 - 923

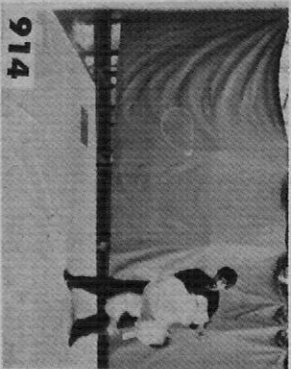
УРОК 251

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через спину в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его запястья. Защищающийся поднимает правую руку вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, срыгивает левой рукой правую кисть партнера со своего запястья и перехватывает ее правой рукой.

фото
№ 924 - 926



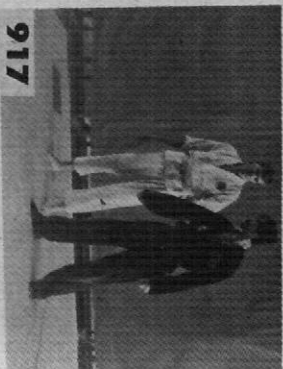
914



915



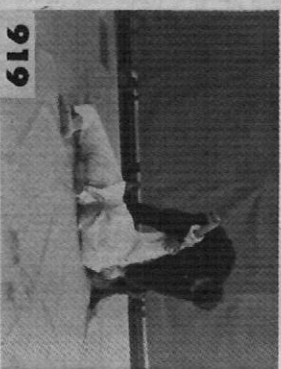
916



917



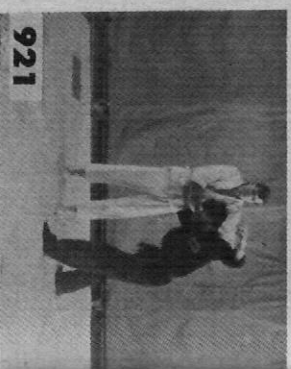
918



919



920



921

УРОК 252

Затем защищающийся поворачивается на 270° вправо, захватывает правую руку атакующего на свое левое плечо и опрокидывает его на голову через свою спину.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент броска подтянуть колени к груди, сделать кувырок назад через спину партнера и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение обратного броска через плечи в качестве защиты от захвата одномоментно запястья сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одномоментное запястье. Защищающийся поднимает свою правую руку вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, обхватывает правую руку партнера своей левой рукой, а левую ногу правой рукой, взваливает спину партнера на свои плечи и опрокидывает его на голову.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент броска подтянуть колени к груди, сделать кувырок назад через спину партнера и встать на ноги.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 927 - 929



922



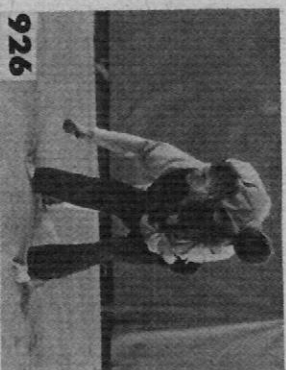
923



924



925



926



927



928



929

фото
№ 930 - 932

фото
№ 933 - 936

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча назад в качестве ответного приема при ударе мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся обеими руками захватывает его правое запястье. Атакующий захватывает левой рукой разномышенное запястье партнера, поворачиваясь вправо на 90°, опускает его руки вниз и проводит удар левым локтем в голову защищающегося. Затем атакующий поворачивается влево на 90°, делает шаг правой ногой вперед, толкает партнера правым плечом в голову и опрокидывает на спину.

3. Изучение защиты сгибанием руки в качестве ответного приема от перегибания локтя через разномышенное предплечье.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар ножом справа по диагонали в горло партнера. Защищающийся левым предплечьем блокирует руку партнера, опускает ее вниз, перехватывает правой рукой, тянет на себя, поворачивается на 180° вправо, оплетает левой рукой изнутри правую руку атакующего, захватывает свое правое предплечье и перегибает локтевой сустав через свое левое предплечье. Атакующий заводит левую ладонь под свою кисть, сгибает свою правую руку, одновременно поворачивается вправо и освобождается от захвата.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение болевого приема на большой палец партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся правой рукой захватывает большой палец атакующего и, разгибая его наружу, проводит болевое воздействие.

3. Изучение защитных действий от болевого воздействия на большой палец.

Чтобы защититься от вышеизложенного приема, нужно упереться указательным пальцем захваченной руки в основание одноименного кулака партнера, одновременно опускать свой большой палец вниз, как бы выжимая свой сустав из захвата партнера.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 937-938

фото
№ 939

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину, скручивая плечо партнера наружу, в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье партнера. Защищающийся опускает свою правую руку



930



931



932



933



934



935



936



937

вниз и перехватывает его сверху одноименную кисть атакующего, подталкивает его левой ладонью в затылок и разворачивает на 180° вправо. Затем защищающийся захватывает левой рукой свое правое запястье, зашагивает правой ногой за спину партнера, одновременно сгибает ему правую руку локтем вниз и скручивает плечо наружу, поворачивается на месте влево, взваливает атакующего на свое туловище и опрокидывает его на спину.

3. Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения партнером броска подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад и встать на ноги.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение болевого воздействия на уши партнера в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся выгибает руки, захватывает уши атакующего, наклоняет его вперед, наносит ему удар коленом в лицо, скручивает влево от себя и опрокидывает на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



938



939



940



941



942



943



944



945

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через спину в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

фото
№ 946 - 948

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу правое запястье партнера. Защищающийся ставит свою левую стопу на носок сзади перпендикулярно своей правой, поворачивается на месте на 270° влево, опускается на правое колено, разворачивает правую руку локтем вверх и, опуская ее влево вниз за себя, опрокидывает атакующего через свою спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска, скручивая кисть партнера наружу, в качестве защиты от захвата отворотов на груди.

фото
№ 949 - 951

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот на груди партнера. Защищающийся левой рукой захватывает кисть партнера со стороны мизинца, а правой - одноименное запястье. Ставит круговым движением свою левую ногу перпендикулярно своей правой, поворачивается на месте на 180°, скручивает кисть атакующего наружу и опрокидывает его на спину.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска через ногу вперед в качестве ответного приема от захвата рук при ударе мечом сбоку.

фото
№ 952 - 954

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сбоку в голову партнера. Защищающийся захватывает обеими руками его правую руку. Атакующий опускает правой рукой руки партнера вниз, одновременно поворачивается на 90° влево, затем опять опять поднимает руки защищающегося вверх, обхватывает их снизу левой рукой. Поворачиваясь влево на 90°, атакующий ставит свою левую стопу спереди сбоку от одноименной стопы партнера, скручивая влево, опрокидывает партнера на спину через свою левую ногу.

3. Изучение защиты встречным разворотом сустава от скручивания кисти внутрь.

фото
№ 955 - 957

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом снизу. Защищающийся захватывает обеими руками запястье партнера, поднимает его руку вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой, поворачивается на 180° влево и скручивает кисть атакующего внутрь. Атакующий обхватывает левой рукой свою кисть вместе с пальцами партнера, раскручивает ее наружу и резким рывком руки вниз освобождается от захвата атакующего.



946



947



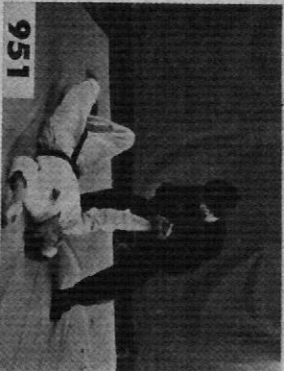
948



949



950



951



952



953

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 260

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение броска через спину от захвата отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает отвороты на груди партнера. Защищаемый захватывает его запястья, резко наклоняется назад и рывком от себя срывает захват партнера. Затем защищающийся поворачивается на 180°, перекрещивает руки атакующего и, наклоняясь вперед, перебрасывает его через спину, переворачивает партнера на левый бок, перегибает локоть его одной руки через плечо другой и под воздействием боли заставляет сдаться.

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно в момент броска повернуться спиной к партнеру, подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад, встать на ноги и рывком рук освободиться от захвата.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

фото
№ 958 - 961

фото
№ 962

УРОК 261

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение защиты перегибанием пальцев от удушающего захвата спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками сжимает горло партнера. Защищающийся захватывает

фото
№ 963 - 964

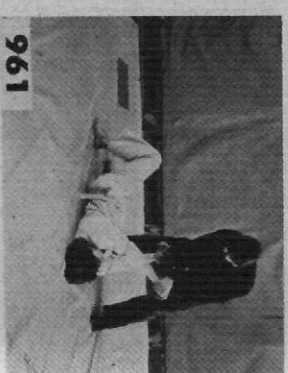


фото
№ 965, 966

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно сделать шаг вперед правой ногой, одновременно присесть, поднять локти вверх, завести руки партнера за свою голову и резким движением рук вниз вперед выдернуть пальцы из захвата.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 262

фото
№ 967 - 969

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение защиты перегибанием пальцев в качестве защиты от удушающего захвата сзади.
3. Атакующий становится сзади партнера, захватывает обеими руками его шею и провоцирует удушающий прием. Защищающийся захватывает пальцы партнера, отрывает их от своей шеи, разворачивается на 180°, скрещивает руки атакующего и опрокидывает его на землю.
4. Чтобы защититься от этого броска, нужно, используя инерцию движения рук партнера, поставить одну ногу вперед крестно другой, наклониться максимально вперед, прогибаясь, прокрутиться на месте на 180° и рывком рук освободиться от захвата.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 263



962



963



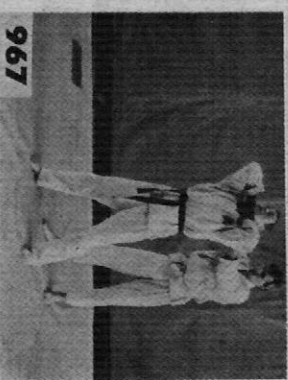
964



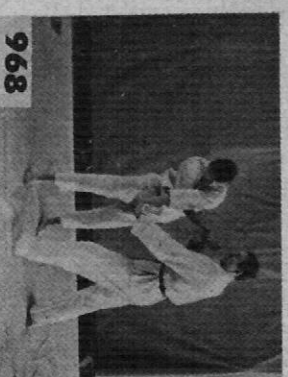
965



966



967



968



969

фото
№ 970, 971

2. Изучение болевого приема перегибанием пальцев вверх в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его туловище сзади. Защищающийся захватывает большой палец партнера, разрывает захват, поворачивается на 180° вправо, захватывает другой рукой мизинец атакующего, затем перегибает его пальцы вверх в стороны и под воздействием боли заставляet сдаться.

3. Чтобы защититься от этого приема, нужно нанести снизу удар левым плечом по запястьям партнера, резко дернуть свою левую руку вниз и освободиться от захвата атакующего.

4. Совершенствование ранее изученной техники.

УРОК 264

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение броска толчком плеча назад с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимает своими руками руки партнера вверх, ставит свою левую стопу снаружи от разноименной ноги партнера, поворачивается вправо на 90°, освобождаясь от захвата атакующего, и захватывает правой рукой его одноименное запястье, а левой - шею. Затем защищающийся ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается вместе с партнером на 180° вправо, потом делает поворот на

фото
№ 972 - 974

- 180° влево, толкает атакующего правым плечом в шею и опрокидывает на спину.
3. Чтобы защититься от этого приема, в момент толчка плечом в шею нужно максимально прогнуться, выполнить небольшой мах вперед правой ногой и повернуться на левой ноге на 180° вправо.
4. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара мечом сверху. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой и захватывает левой рукой плечо на разноименной руке партнера и поднимает его локтем вверх, поворачивается на месте на 90°, наклоняясь, взваливает атакующего на свою спину, подталкивает его правой ладонью в одноименную голень и перебрасывает через себя.
3. Чтобы защититься от вышеописанного броска, нужно в момент падения резко поднять ноги вверх, повернуться на 180° и приземлиться на обе ноги.
4. Изучение проведения броска через спину с захватом обеими руками плеча и предплечья атакующего в качестве защиты от прямого удара ножом в грудь.



970



971



972



973



974



975



976



977

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно отбивает руку атакующего в сторону, перехватывает ее за плечо и предплечье, затем защищающийся разворачивается вместе с партнером на 180° вправо, зашагивает ему правой ногой между ног, наклоняется под правой рукой атакующего, взваливает его на свою спину и опрокидывает через себя.

5. Чтобы защититься от броска через спину, нужно в момент падения упереться ладонью незажатой рукой в пол, выполнить переворот вперед с поворотом на 180° и встать на обе ноги.

6. Совершенствование ранее изученной техники.



978



979



980



981



982

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после седьмого экзамена. При этом необходимо:

1. Показать четко и без задержек в паре с партнером освобождения от 25 изученных захватов;
2. Показать в паре с партнером ответные приемы от захватов при нападении ножом и мечом;
3. Показать защитные действия от четырех атакующих партнеров попеременно проводивших атакующие действия мечами и ножами.

СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ АТАКУЮЩИХ.

Изучение броска через ногу вперед с двумя атакующими

- » 1. Двое атакующих правыми руками несут удар ножом сверху в голову защищаемому. Последний захватывает их запястья, снизу рывком ставит правого от себя противника вперед левого, поворачивается к ним спиной, одновременно танет правую руку одного атакующего вверх, у другого закручивает правую руку вперед своего туловища, поворачивается влево на 45° , проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает их на спины.

Изучение броска назад с поворотом на 180° с двумя атакующими

- » 2. Двое атакующих правыми руками несут удар ножом снизу в живот защищаемому. Последний захватывает их запястья сверху, рывком ставит правого от себя противника вперед левого, одновременно поднимает их руки вверх и поворачивается на 180° вправо. Затем защищающийся заводит захваченные, согнутые в локтях руки атакующих за их плечи, танет их вниз вперед и опрокидывает противников на спины.

Изучение броска скручиванием кистей рук наружу с двумя атакующими

- » 3. Двое атакующих правыми руками несут прямой удар ножом в грудь защищаемому. Последний делает левой ногой шаг вперед в сторону, толкает левой ладонью правую руку левого от себя атакующего на правую руку другого атакующего и уходит от поражающего удара. Затем защищающийся захватывает обеими руками кисти рук атакующего, рывком ставит правого из них вперед лево-

го, разворачивает их на 180° вправо к себе лицом, зашагивает правой ногой за ноги сзади стоящего, одновременно скручивает кисти противников наружу и опрокидывает их на спины.

Изучение броска толчком плеча назад с двумя атакующими

- » 4. Двое атакующих правыми руками несут удар ножом сверху в голову защищаемому. Последний захватывает снизу запястья атакующих, рывком ставит правого стоящего от себя партнера вперед левого и разворачивает их на 180° к себе лицом. Затем защищающийся перехватывает левой рукой правую кисть вперед стоящего атакующего, толкает его своим правым плечом в голову с таким расчетом, чтобы он ударил затылком в лицо сзади стоящего и вместе с ним упал на спину.

Изучение броска через спину с двумя атакующими

- » 5. Двое атакующих несут правыми руками удар ножом снизу в живот защищаемому. Последний захватывает их запястья сверху, рывком ставит правого от себя противника вперед левого, перехватывает их руки, поворачивается вправо на 180° , наклоняясь влево, взваливает их на свою спину и опрокидывает атакующих через себя.

Изучение броска через спину с двумя атакующими

- » 6. Двое атакующих несут правыми руками удар ножом сверху в грудь защищаемому. Последний захватывает руки чуть выше их запястий снизу, рыв-

ком ставит правого от себя впереди левого, танет одну руку вверх, другую закручивает вокруг своего туловища, одновременно поворачивается на 270° влево, взваливает противников на свою спину и опрокидывает через себя.

Изучение броска скрестным движением рук с двумя атакующими

- » 7. Двое атакующих захватывают обеими руками руки защищающихся. Последний поднимает свою правую руку вверх, делает под ней шаг назад своей левой ногой, поворачивается к противникам лицом, перехватывает их запястья, одновременно разворачивая свою левую кисть ладонью вверх, а правую ладонью вниз, скрещивает руки атакующих и опрокидывает их на спины.

Изучение броска скрестным движением рук с тремя атакующими

- » 8. Трое атакующих захватывают защищающегося, двое - за руки, один - за плечи сзади. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и подныривает головой под правое плечо сзади стоящего атакующего. Затем поднимает свою правую руку вверх и разворачивается на 180° вокруг своей правой ноги, одновременно перехватывает запястья по бокам стоящих противников, одновременно разворачивая свою левую кисть ладонью вверх, а правую ладонью вниз, скрещивает их руки и опрокидывает троих на спины.

Изучение удара пальцами по глазам в качестве защиты от трех атакующих

- » 9. Трое атакующих окружают одного защищающегося. Последний кладет сверху

средний палец правой руки на указательный, отводит правую кисть к левому бедру и полукруговым движением наносит вначале режущий удар внешней стороной первой фаланги среднего пальца, затем по той же траектории, только в обратном направлении, наносит удар внутренней стороной первой фаланги указательного пальца по глазам атакующих.

Изучение удара пальцами по глазам в качестве защиты от трех атакующих

- » 10. Трое атакующих окружают одного защищающегося. Последний скрещивает руки перед грудью, затем резко разводит их в стороны внешней стороной первых фаланг пальцев наносит удар по глазам противников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

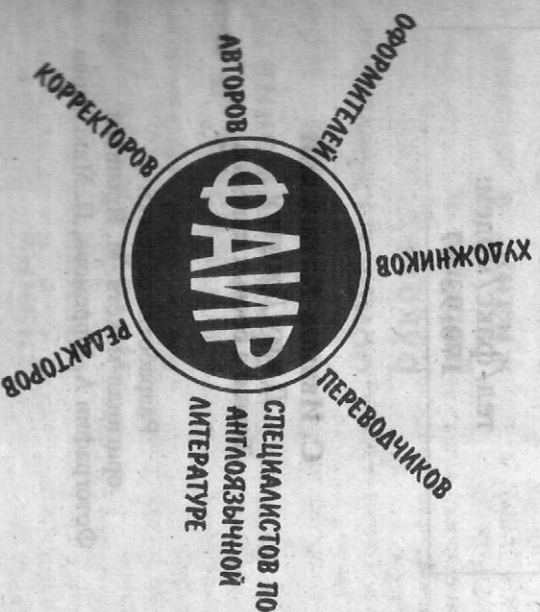
От автора.....	4
Вступление.....	7
Медитация и настрой на тренировку.....	9
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	11
Парные упражнения для увеличения подвижности и приемы иглоукалывания для увеличения подвижности в суставах верхних конечностей.....	13
1. Способы увеличения подвижности в плечевом суставе.....	13
2. Способы увеличения подвижности в локтевом суставе.....	14
3. Способы увеличения подвижности в лучезапястном суставе.....	16
Стойки.....	17
Часть первая	
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	21
Техника белого пояса.....	22
Уроки с 1.....	22
по 30.....	50
Экзамены на право ношения белого пояса по программе школы Катана-кай.....	52
Техника желтого пояса.....	53
Уроки с 31.....	53
по 60.....	79
Экзамены на право ношения желтого пояса по программе школы Катана-кай.....	81
Техника зеленого пояса.....	82
Уроки с 61.....	82
по 92.....	117
Экзамены на право ношения зеленого пояса.....	119
Техника красного пояса.....	121
Уроки с 93.....	121
по 121.....	153
Экзамены на право ношения красного пояса.....	156
Часть вторая	
УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА	157
Техника коричневого пояса.....	158
Уроки с 122.....	158
по 175.....	212
Экзамены на право ношения коричневого пояса.....	214
Техника черного пояса первой мастерской степени.....	215
Уроки с 176.....	215
по 205.....	243
Экзамены на получение черного пояса первой мастерской степени.....	244

Третья часть	
ВЫСШАЯ ТЕХНИКА.....	246
Техника черного пояса второй мастерской степени	247
Уроки с 206.....	247
по 235.....	282
Экзамены на получение черного пояса второй мастерской степени.....	286
Техника черного пояса третьей мастерской степени	287
Уроки с 236.....	287
по 265.....	322
Экзамены на получение черного пояса третьей мастерской степени.....	326
СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ	
ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ НЕСКОЛЬКИХ	
АТАКУЮЩИХ.....	327
Изучение броска через ногу вперед с двумя атакующими	328
Изучение броска назад с поворотом на 180 с двумя атакующими	328
Изучение броска скручиванием кистей рук наружу с двумя атакующими	328
Изучение броска толчком плеча назад с двумя атакующими	329
Изучение броска через спину с двумя атакующими.....	329
Изучение броска через спину с двумя атакующими.....	329
Изучение броска скрестным движением рук с двумя атакующими.....	330
Изучение броска скрестным движением рук с тремя атакующими	330
Изучение удара пальцами по глазам в качестве защиты от трех атакующих	330
Изучение удара пальцами по глазам в качестве защиты от трех атакующих	331

Издательство

ФАИР

ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ



Мы всегда рады
новым контактам

Наш телефон 170-93-67